المركز القومى للترجمة

المشروع القومى للترجمة



تأليف:

دينيس تيرك

فريتس وينتر

دليل النجاة من الألم

كيف تسترد حياتك؟

ترجمة: راقية جلال

مراجعة: فيصل يونس

147

THE PAIN SURVIVAL GUIDE

HOW TO RECLAIM YOUR LIFE ?

إذا كنت تشعر بالألم معظم الوقت ، أو تعانى من نوبات من الألم المتقطع، فأنت على دراية تامة بكيفية تأثير هذا الأمر على كل جوانب حياتك . وربما تكون أنت فقط الذى يعرف تلك النشاطات المحببة إلى نفسك والتى اضطررت للتخلى عنها ، والنزهات التى لم تقم بها، بل ربما الأصدقاء الذين فقدتهم بسبب القيود التى يفرضها عليك الألم.

ربما تكون قد جربت العلاجات الطبية (الدوائية) كتلك التى تكتب فى روشتات الأطباء، أو لجأت إلى العلاج الطبيعى، ربما طالت محاولاتك اللجوء إلى العمليات الجراحية. وعندما تقودك بعض هذه الوسائل إلى نجاح محدود؛ يقول لك القائمون على رعايتك الصحية "لقد بذلنا أقصى ما نستطيع ، والآن ليس أمامك إلا أن تتعلم كيف تعيش مع ألمك" .

هذا التعليق الباتر محبط جداً ومثبط للعزيمة؛ إذ إنك لا تريد أن تعيش مع ألمك؛ فقد عشت معه عمراً طويلاً جداً قبل أن تسعى للبحث عن العلاج، بل إنك فى الحقيقة تريد أن تحيا بلا ألم .

فى هذا الكتاب، سوف نساعدك على تحويل مشاعر اليأس والعجز إلى أمل وشعور بالقوة والقدرة الحقيقيين. فإذا كان أطباؤك قد رفعوا أياديهم عنك وأخبروك أن حالتك "ميئوس منها" أو "مقاومة للعلاج" فإننا نتمنى أن نساعدك فى أن تثبت أنهم على خطأ، والأكثر أهمية فإننا سنساعدك على أن تستعيد حياتك حقاً.

BY

DINNIS C TURK

AND

FRITS WINTER

تصميم الغلاف: أمين الصيرفى

دليل النجاة من الألم

كيف تسترد حياتك

المركز القومى للترجمة

إشراف: جابر عصفور

- العدد: 1477
- دليل النجاة من الألم: كيف تسترد حياتك
- دنيس تيرك، فريتس وينتر
- راقية جلال الدويك
- فيصل يونس
- الطبعة الأولى 2010

هذه ترجمة كتاب:

The Pain Survival Guide
How to Reclaim your life?
by: Dennis C.Turk, PhD and Frits Winter, PhD

شارع الجبلاية بالأوبرا - الجزيرة - القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ - ٢٧٣٥٤٥٢٦ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤

EL Gabalaya st. Opera House, El Gezira, Cairo
E-mail: egyptcouncil@yahoo.com Tel: 27354524 - 27354526 Fax: 27354554

دليل النجاة من الألم

كيف تسترد حياتك

تـأليف: دنيس س. تـيرك
فـريتـس وينتـر
ترجمة: راقية جلال الدويك
مراجعة: فيصل يونس



2010

بطاقة الفهرسة

إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية

إدارة الشئون الفنية

س. تيرك، دنيس – وينتر؛ فريتس
دليل النجاة من الألم: كيف تسترد حياتك/ تأليف: دنيس س. تيرك، وفريتس وينتر، ترجمة: راقية جلال الدويك، مراجعة: فيصل يونس؛
ط ١ – القاهرة: المركز القومى للترجمة، ٢٠١٠
٣٣٢ ص، ٢٤ سم
١ – الألم – الجوانب النفسية
(أ) الدويك، راقية جلال (مترجمة)
(ب) يونس، فيصل (مراجع)
٢ – العنوان ١٥٢,١٨٢٤

رقم الإيداع: ٢١٩١٣ / ٢٠٠٩
الترقيم الدولى: I.S.B.N - 978 - 977 - 479 - 690 - 7

طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

مقدمة

كيف يمكن لهذا البرنامج أن يغير حياتك؟

إذا كنت تشعر بالألم معظم الوقت، أو تعانى من نوبات من الألم المتقطـــع، فأنت على دراية تامة بكيف يؤثر هذا الأمر على كل جوانب حياتك. وربما تكـــون وحدك الذى يعرف ما الذى اضطررت إلى التخلى عنه من نشاطات، ومالم تقم بـــه من نزهات، وربما ما فقدته من أصدقاء بسبب القيود التى يفرضها عليك الألم.

ربما تكون قد جربت العلاجات الطبية والدوائية، كتلك التـــى تكتـــب فـــى روشتات الأطباء، أو لجأت إلى العلاج الطبيعى. وربما طالـــت محاولاتـــك إلـــى اللجوء إلى العمليات الجراحية. وعندما لاتقودك هذه الوسائل ســـوى إلـــى نجـــاح محدود؛ يقول لك القائمون على رعايتك الصحية "لقد بذلنا أقصى ما نستطيع، والآن ليس أمامك إلا أن تتعلم كيف تعيش مع ألمك". هذا التعليق الباتر محبط جدًا ومثبط للعزيمة؛ إذ أنك لا تريد أن تعيش وتتعايش مع ألمك؛ فقد عشت معه بما يكفى قبـــل أن تسعى للبحث عن العلاج، بل إنك فى الحقيقة تريد أن تحيا بلا ألم.

ولو كان هؤلاء المعالجون قد علموك كيف تحيا مع الألم بصورة تسمح لـــك باستعادة حياتك فهذا أمر مختلف. وإذا كانوا قد علموك كيف يمكنك استعادة الحيـــاة الجيدة والسعيدة مرة أخرى باتباع خطوات بسيطة ومتسقة فربمـــا امتلكـــت أمـــلاً واقعيا عندئذ.

من هنا يبدأ هذا البرنامج باستعادة قوة الأمل، وهو برنامج بـــسيط ومجـــانى ومجرَّب طبيًا. يمكّنك يومًا بعد يوم، وأسبوعا بعد أسبوع، من أن تستعيد حياتـــك

الطبيعية. إن كل درس من دروس السيطرة على النفس فى هذا الكتاب يستند إلـــى دراسات علمية، وقد ثبت نجاحه طبيًا فى مساعدة الأفراد ذوى الحـــالات الـــصحية المزمنة، خاصة الألم المزمن، لتقليل الأعراض واستعادة جودة الحياة لكل منهم.

فى هذا الكتاب، سوف نساعدك على تحويل مشاعر اليأس والعجز إلى أمـــل وشعور بالقوة والقدرة حقيقيين. فإذا كان أطباؤك قد رفعوا أياديهم عنك وأخبـــروك أن حالتك "ميئوس منها" أو "مقاومة للعلاج" فإننا نتمنى أن نساعدك فـــى أن تثبـــت أنهم على خطأ. والأكثر أهمية فإننا سنساعدك على أن تستعيد حياتك حقًا.

لماذا لا تسعى للمزيد من العلاج الطبى الآن؟

عندما تقف فى طابور السوبر ماركت لتدفع حساب مشترياتك، تلفت انتباهك الجرائد الشعبية الموجودة بالقرب من الصراف وتقرأ الإعلانات المنـــشورة حـــول ظهور علاج جديد لالتهاب المفاصل أو السرطان أو غيرها من الأمراض الـــشديدة الألم. ويكون من الصعب عليك ساعتها أن تتجاهل الأمر. لكنك عندما تقـــرأ فـــى نفس الجريدة الشعبية إعلانا عن العديد من الخزعبلات مثل القـــبض علـــى أنـــاس قادمين من الفضاء الخارجى أو إمكانية أن ينقص وزنك بمقدار ١١ كجم فى خمسة أيام "بلا جهد طبعا" فربما تعيد النظر فى جدية الأمر عندئذ.

وعلى أية حال فأنت حينما ترى الصحف السيَّارة (الأقل رصـــانة) تـــصف عمليات الزرع المركبة لكل الأعضاء البشرية، وتعلن عن عمليات جراحية جديدة لعلاج أمراض القلب، فقد يكون تفكيرك ساعتها منطقيا إذا حـــدثتك نفـــسك قائلـــة "بالتأكيد، لابد وأن يكون هناك علاج جديد لألمى. ربما يجب علىَّ معاودة طبيبـــى مرة أخرى" ويكون تفكيرك بهذه الصورة مقبولا ومفهوما. فنحن جميعًا فى حاجة إلى أن نؤمن بأننا سنجد شخصًا يستطيع حل مشكلاتنا عندما نواجهـــا. فعنـــدما تعاود سيارتك أعطالها مرة أخرى فلن يقول لك أحد إنه لا أمل فـــى إصـــلاحها -

بالرغم من أنك ذهبت بها سابقًا للورشة لإصلاحها- سيقول لك الناس ساعتها بأن تعود بها مرة أخرى إلى الميكانيكى لإصلاحها. أو أن تجد وأحدًا آخـر يـستطيع إصلاحها. وهم لن يفسروا الأمر ساعتها بأن العطل "مـوجود فى عقلك أنت فقط" أو أنه بشكل أو بآخر خطؤك أنت كما يفعل البعض حينما يسمعون شخصًا يـشكو من ألم مزمن.

لماذا إذن لا تبحث عن طبيب آخر مختلف، أو ربما تخضع لجراحة جديدة، أو تجرب دواء جديدًا؟ شىء رائع دائمًا أن تستمع لرأى آخر حينما يتعلـق الأمـر بالألم المزمن. ولكن بالرغم من هذا فإن زيارتك لأكثر من طبيبين علـى اطـلاع مستمر على أحدث تقنيات علاج الألم، ربمـا يجعل من الذهـاب إلى طبيب ثالث أو رابع سببًا للمزيد من الإحباط والشعور بانعدام الأمل.

نحن لا نقول إنه من المستحيل الحصول على وسائل جديـدة مـن خـلال العقاقير الحديثة المكتشفة أو العلاجات الجراحية؛ فقد حدثت فى العقد الأخير الكثير من أشكال التحسين والتطوير فى أدوية بعض حالات علاج الألم. ولكن بالرغم من هذه التطورات فليس هناك وجود حاليًا لذلك العلاج الذى يستطيع القضاء التام على الألم بالكامل لدى كل المرضى إلى الأبد. فحتى أكثـر العلاجـات قـوة وتـأثيرًا (تحديدًا: مشتقات الأفيونات، ومضادات التشنج، ومضادات الاكتئـاب، والعمليـات الجراحية) تستطيع فى أقصى درجات تأثيرها أن تخفض الألم إلى نحو ٤٠٪ فقط. وقليلة هى تلك الآلام المتاح لها حاليًا علاجٌ يستطيع القضاء عليها بـشكل كامـل. وربما يظهر هذا العلاج غدا، ولكن الآن تحديدًا يكون من الأكثر منطقية أن تصبح أنت الخبير الفعلى بألمك، ومن ثَمَّ تبدأ السيطرة على ألمك.. وعلى حياتك أيضًا.

عندما لا يساعدك الأصدقاء أو الأهل

حينما تصاب بالألم المزمن، فقد يخالجك الشعور بأنه ليس فقط الطبيب هـو الذى لايدرك، بل وأقرب الناس إليك من الأهل والأصدقاء، كيف يكـون الـشعور

بالمعاناة من الألم المزمن ٢٤ ساعة فى اليوم، و٣٦٥ يومًا بالسنة، ولا كيف أنك تخبُر ألمًا مدمرا متكررا فى أوقات غير متوقعة. فذلك أمر يختلف عن أن تكون مصابًا بالأنفلونزا، حيث يستطيع الناس رؤية الأعراض بادية عليك، فالألم يستحيل أن يراه شخص آخر غير من يعانى منه؛ ذلك أنه لا يوجد مقياس (ترمومتر) للألم يمكنك أن تريه لشخص ما كى تثبت له أنك مريض حقًا.

بعض أفراد أسرتك أو الأصدقاء ربما يرون أنك تبالغ فى وصف عمق ألمك أو مدى معاناتك من الألم. وقد يظن أغلب الناس أنك فقط تريد أن تلفت الانتباه إليك وتستجلب التعاطف وتتجنب المسؤوليات أو ربما تريد الحصول على بدل عجز من عملك. مثل هذه الأشكال من الاستجابات قد تؤدى بك إلى مشاعر خجل لا محل لها، وهى بالتأكيد تضيف إلى مشاعرك السيئة مزيدًا من الإحباط والغضب والاكتئاب. ومن المفيد أن تعرف أن كلا منا يشعر بالضيق عندما لا تلاقى اهتمامًاته - أيًا كانت- الاستجابة بالجدية الكافية.

إذن ما الذى يجب عليك فعله الآن؟

هل تذكر هذا الفيلم الكارتونى، حينما كان البطل "تشارلز براون" يقف فى الملعب متحدثا إلى "لوسى" ومتسائلا فى تعجب هل يجب عليه أن يلعب اليوم بينما تؤلمه ذراعه وتؤلمه معدته ويؤلمه ظهره. وتنصحه لوسى قائلة "العب بأى شكل! لا تدع جسمك يتحكم فيك!".

كما سنرى لاحقًا فى هذا الكتاب فإنه ليس من الحكمة دائمًا أن "تلعب بأى شكل" (بالرغم من أن ذلك قد يكون أمرًا مفيدًا وجيدًا أحيانًا!). لكن الفكرة الأساسية الثانية فى كلمات لوسى تتماشى تمامًا مع أفكارنا هنا "لا تدع جسمك يتحكم فيك". نحن لن نمد أحدًا بمعجزة "الشفاء" لكننا سنساعدك لتتعلم كيف "لا تدع جسمك يتحكم فيك". نحن سنكون مدربيك وسنساعدك فى أن تجعل الأفراد المحيطين بك ضمن فريقك الخاص، وسنؤمّن لك أن تكون أنت وليس ألمك هو من يسيطر على حياتك.

حتى أولئك الأشخاص الذين كانوا يدفعونك للإحساس بالخجل أو الغضب فى الماضى سوف ينضمون إلى فريقك بمجرد أن يرون أنك تتعامل مع ألمك بالجدية الكافية التى تمكنك من السيطرة عليه فى المقام الأول.. ربما حينما يرون الجهد الذى تبذله سيكتشفون أخيرًا كم هو حاد ألمك وحقيقى. وفى النهاية، وحتى لو لم يكتشفوا ذلك، فإنك ستشعر بتحسن وستستطيع ممارسة بعض نشاطاتك المفضلة مرة أخرى وستشعر بالأمل الحقيقى ربما لأول مرة منذ سنوات.

هل نحن مبالغون؟ ستكون أنت الحكم النهائى على هذا الأمر. لكننا نعدك بأن نقدم لك برنامجًا يتمتع بالتأييد العلمى الطبى، تم استخدامه بنجاح مع آلاف الأشخاص المماثلين لك. وهناك العديد من الأدلة المعتمدة على البحوث العلمية التى تدعم ثقتنا فى هذا البرنامج العلاجى على العديد من مشكلات الألم (ستجد فى نهاية الكتاب قائمة بالدراسات المنشورة والتى بنينا عليها برنامجنا، إن كنت ذا اهتمام بالنتائج العلمية القائمة خلف دروسنا).

بقى أمرّان هامّان يجب أن نخبرك بهما. الأول: أن برنامجنا يأتى مصحوبا بنشرة تحذيرية كتلك التى ترفق مع أدوية المضادات الحيوية: "خذ كل العلاج الموجود بالكتاب (العلبة) لتحصل على أقصى درجة من الاستفادة". والثانى: أن هذا البرنامج بسيط، ولكن البساطة لا تعنى بالضرورة السهولة. فنحن نعلم أنه لا توجد طريقة سهلة للسيطرة على الألم المزمن. فهى فى الحقيقة غير موجودة. فأنت ستكون فى حاجة لجعل السيطرة على ألمك فى مقدمة أهم أولوياتك. وسيساعدك العمل الجاد فى تنفيذ هذا البرنامج على أن تزدهر.

نظرة عامة على برنامجنا

يتكون هذا البرنامج من عشرة دروس متصلة. يركز كل منها على أمر معين، ولكنها جميعًا مصممة بحيث تساعدك على السيطرة على ألمك وحياتك. وفى الحقيقة، فإن هذه الدروس إذا تم أداؤها وتطبيقها بالجدية الكافية، فإنها ستساعدك فى تحقيق هدفك بالسيطرة على الألم.

في **الدرس الأول:** ستعرف وتتعلم ما هو الألم بشكل عام وستعرف عدد الأشخاص الذين يعانون من الألم وآثاره التى تصل إلى حد التعجيز أحيانًا. ستعلم أنك لست وحدك من يعانى من الألم المزمن. فمثلاً، تشير نتائج البحوث المسحية إلى أن ما يقرب من ثلث سكان الولايات المتحدة قد عانوا من الألم المزمن أو نوبات متكررة من الألم. الأمر الأكثر أهمية أنك ستتعرف على بعض الخرافات الضارة المتعلقة بالألم. حيث إن تصديقك لهذه الخرافات سيؤثر حتما بالسلب على قدرتك على السيطرة على ألمك. والمعرفة هى البداية الصحيحة لامتلاك القوة.

فى **الدرس الثانى:** ستتعلم كيف تتعرف على أهم عوامل خفض الألم: **المستوى الأمثل من النشاط، والراحة، وتنظيم إيقاع الوقت.** وبدلاً من أن تظل خاملاً تمامًا، أو أن تضغط على نفسك بدرجة كبيرة، ستتعلم كيف توجد التوازن المقبول بين النشاط والراحة. وستتعلم أهمية تنظيم إيقاع أنشطتك لتمنع حدوث آلام متزايدة أثناء الاستمرار فى استمتاعك بأدائها. وستمكنك الممارسة من أن تزيد طاقتك ونشاطاتك بشكل تدريجى دون أن تؤذى نفسك أو أن تزيد من درجة ألمك.

فى **الدرس الثالث:** ستتعلم كيف تدرك قيمة المفتاح الثانى لإنقاص الألم: **الاسترخاء.** وهذا الاسترخاء ليس من نوع أن ترفع قدميك لأعلى وتشاهد التلفاز فى جو مظلم. فالأغلب أنه قد أصابك الملل من هذا الآن. حتى ولو رغبت فى إنكار ذلك أحيانًا. وبدلاً عن ذلك ستتعلم كيف تصل إلى الاسترخاء العميق والراحة المفيدة، وكذلك الاستمتاع بأنواع من الأنشطة التى ربما لم تأخذها فى اعتبارك قبل اليوم.

فى **الدرس الرابع:** نناقش مشكلات الإرهاق المزمن والنوم المضطرب التى يعانى منها العديد من مرضانا. سنشاركك أفضل معارفنا ومعلوماتنا حول كيفية التغلب على الإرهاق المزمن وتحقيق درجة جيدة من الراحة الليلية. وحينما تواظب فى عزيمة على أداء الدروس الأول والثانى والثالث، ستلاحظ انخفاضًا فى خبرة الألم لديك. وستجد أن المشاهدة السلبية للتلفاز ستغدو شيئًا أكثر مللاً.

حتى هذه النقطة أنت ما زلت تعمل معنا نحن فقط "مدربوك". أما فى **الدرس الخامس** فستتعلم كيف يمكنك تضمين أفراد آخرين فى فريقك. سنعلمك كيف تتواصل مع الآخرين بطريقة تجعلهم مشجعين ومساندين لك. وإن كانوا عنيدين معك فنحن سوف نساعدك على إيجاد الأشخاص القادرين على إمدادك بالتفهم والدعم والمساعدة على إتمام هذا البرنامج. ربما لا تحتاج إلى فريق كامل للعمل معك ولكنك تحتاج على الأقل لفرد أو فردين ليشجعوك على تحقيق هذا الأمر.

فى **الدرس السادس:** سنركز على تغيير السلوك (سلوكك أنت تحديدًا) بتعليمك قوانين التعلم. سندرس لك عددا من المبادئ التى تستطيع بها التأثير على سلوكك الخاص وربما سلوك الآخرين فى بعض الأحيان. ستعرف وتتعلم كيف يمكن للسلوكيات والاستجابات الخاصة بالآخرين أن تؤثر عليك دون حتى أن تكون أنت على دراية بذلك التأثير. ستتعلم كيف تغير أمورًا معينة فى أسلوب حياتك والتى قد تسهم (وقد تكون سببًا) فى أن تزداد حالة ألمك سوءًا.

فى **الدرس السابع:** سنركز على مشاعرك وأفكارك حينما تمر بتجربة الألم. أنت تعلم أنك لا تخلق ألمك بردود أفعالك أو أفكارك الخاصة ولكنك تستطيع المساعدة فى السيطرة على ألمك من خلال تغيير أسلوب تفكيرك فى الأمر ورد فعلك تجاهه. ستتعلم كيف تستطيع التأثير والسيطرة على استجاباتك العقلية والانفعالية لحالات الألم القوية جدًا التى تمر بها. ستكون قادرًا على توجيه أفكارك ومشاعرك لتمكنها من المساهمة فى إشعارك بالسيطرة على الأمر بدلاً من الشعور بالعجز واليأس.

فى **الدرس الثامن:** ستتعلم كيف تستطيع استعادة ثقتك بنفسك. وقد تبدو الثقة أمرًا غريبًا فى هذا السياق؛ فنحن عادة ما نفكر فى مسألة الثقة حينما يتعلق الأمر بعلاقاتنا مع الغير. ولكن أولئك الذين يعانون من الألم غالبًا ما يفقدون الثقة فى أجسامهم وبالتالى فى أنفسهم. وإن لم يكن الآخرون داعمين لك (هنا سينضم إلينا بعض مختصى الرعاية الصحية) فإنك ربما تفقد الثقة فى الآخرين أيضًا. إن الثقة

خاصة فى نفسك تعد عاملاً أساسيًا فى تمكنك من السيطرة علـــى الألـــم. ســـتتعلم مهارات المواجهة واستراتيجيات حل المشكلات لتستعيد ثقتك بنفسك مما سيـــسمح لك بالمزيد من السيطرة على الألم والقدرة على ضبطه.

فى **الدرس التاسع**: ستعرف المزيد عن العلاقة بين ألمك وعاداتك اليوميـــة وكيف يمكن لهذه العادات أن تؤثر على إدراكك لدرجة الألم. وستعرف أيضًا كيف يمكن لخبراتك الماضية أن تؤثر على علاقتك بالألم وتفاعلك معـــه الآن. ســـتتعلم كيف تحدد وتغير الكثير من الأشياء التى تسهم فى زيادة الآثار السلبية للألم علـــى حياتك.

إذا وصلت إلى الدرس العاشر وعملت على إتمام كـــل درس ســـابق بجـــد ومثابرة، فأنت بالتأكيد ستكون أكثر سعادة وتعتاد على نشاطات لم تتصور يومًا أنك يمكن أن تقوم بها مرة أخرى ويكون من المهـــم أيـــضًا أن تتمـــسك بممارســـتها والاستمرار فيها. فى **الدرس العاشر** سنساعدك على استكمال برنامج السيطرة على نفسك والسيطرة على احتمالات الانتكاس مرة أخـــرى والتمـــسك بتلـــك الأربـــاح (الفوائد) التى حصلت عليها. وبينما أنت تتعلم هذا، تستطيع أن تعود مـــرة أخـــرى إلى الوراء، وتسعى لمواجهة تحديات جديدة. ستتعلم كيف تظل ممتلئـــا بالدافعيـــة للحياة.

سنشجعك بقوة على أن تحتفظ بتسجيلات أو يوميّات مكتوبة أثناء عملك فى هذا البرنامج. وفى نهاية كل درس سنعطيك بعض الأسئلة لتدريبك على الاستمرار فى البرنامج. لقد صممنا كل "تدريب منزلى" لمـــساعدتك فـــى بعـــض المهـــارات وإعطائك بعض الوسائل للسيطرة على ألمك. وأنت لست مضطرًا لأدائها جميعًـــا، فنحن سنحدد لك فيها أى الأسئلة والنشاطات هى الأكثر أهمية وضرورة فى أدائها من خلال كتابتها بشكل بارز "**مظلل**". وعلى أية حال نحن نشجعك علـــى تجربـــة واحد أو اثنين من غيرها على الأقل. وقد تختار أنت النشاط الأكثر ملاءمة لحالتك. وعلى كل حال فإن بعض مرضانا قد حصلوا على أعلى مستويات التحـــسن مـــن

خلال اختيار السؤال ذى الإجابة الأقل مرغوبية لديهم أو أداء النشاط المحدد كأقل النشاطات رغبة فى أدائه. سيساعدك المشاركون فى هذه الحالة بإمدادك بالمعلومات التى تفيد حالتك بعينها.

الأهم من ذلك هو اقتراحاتنا حول الاستمرارية فى تطورك الذى أحرزته. ويجب أن تحتفظ بنسخة من الأشكال التى قدمناها فى الدرسين الثانى والثالث فى كراستك الخاصة بشكل يسمح باستمرار الاعتماد عليها. هذه التسجيلات هامة وحساسة لأن التحسن يتم بشكل تدريجى ولن يمكنك اكتشاف ما أحرزته من تحسن دون أن تكون قد سجلت تطور حالتك بشكل دائم لتعود وتطلع عليها. وكذلك ربما تكون قد سمعت أن الاحتفاظ بيوميّات الطعام هو أحد - إن لم يكن أهم - عوامل تحديد النجاح فى برامج إنقاص الوزن. فالأمر بالمثل مع برامج خفض الألم حيث يساعدك الاحتفاظ بتسجيلات لمستوى أدائك على الاستمرار فى الأداء على المدى البعيد. وفى نهاية الكتاب ستجد تضميناً بقائمة لمقترحات إضافية للاطلاع والقراءة، مرتبة حسب الدروس. هذه القراءات تعد إضافية لكنها قد تساعدك إذا تباطأت دافعيتك. معظم الكتب الموجودة بهذه القائمة تستطيع الحصول عليها من المكتبات أو محال الكتب ببلدك أو من خلال شبكة الإنترنت.

ملاحظات تشجيعية قبل أن نبدأ

سُئلت إحدى السيدات اللائى واظبن على اتباع برنامجنا عن أهم ما أنجزت من خلال البرنامج فقالت: (قبل البرنامج كنت أستيقظ وفى عقلى فكرة واحدة "يا ربى: هاهو يوم جديد مليء بالألم؛ ليت الليل يأتى مرة أخرى" وفى المساء أقول لنفسى" ها هى ليلة أخرى طويلة مليئة بالألم؛ ليت النهار يبزغ مرة أخرى. وفى ساعات الليل الحالكة الظلام المليئة بالألم، أفكر وأقول "ربما من الأفضل ألا أرى النهار مرة أخرى " لقد كنت أعلم أن هذه ليست حياة. ولم أكن أتمنى أن تأتى

شيخوختى وأنا على هذه الحال. وبعد اتباع هذا البرنامج بإصرار، فإننى الآن أنـــام بشكل أفضل على نحو كبير، واستمتع بعلاقاتى مع الأهل والأصـــدقاء وأمـــارس أنشطتى، وعندما استيقظ من نومى فإننى أكون متطلعة إلى ذلك اليوم الجديد).

مريضة أخرى من مرضـــانا تقــول (إن الرغبـــة فـــى مواصـــلة حيـــاتى واستطاعتى أن اشعر بدرجة جيدة من السيطرة على الألم كانتا أهم ما حققت فـــى حياتى، بخلاف تربيتى لأبنائى)

أما الرجال الذين عادة ما يعبرون عن نفس المعانى ولكن بكلمات أقل، فقـــد كان لديهم أيضًا من التجربة ما يشجعنا على مشاركتهم إياها، حيث يقول أحـــدهم: (أنا إنسان جديد الآن، لقد استعدت حياتى مرة أخرى)

فإذا كنت مستعدًا للحياة من جديد؛ فهيا بنا نبدأ،،،،،،،،،،،،،

الدرس الأول

أن تكون أنت الخبير بألمك والمسيطر عليه

"اللهم أعطنى القدرة على تقبل الأشياء التى لا أستطيع تغييرها، والشجاعة على تغيير الأشياء التى أستطيع تغييرها، والحكمة التى تجعلنى أعرف الفرق بين هذه وتلك"

ابتهالات: رينولد نيبور Rheinold Neibuhr

كل منا قد مرَّ بألم ما فى وقت ما. والشيء المؤكد فى أمر أغلب حالات الألم أنه عادة ما ينتهى بمرور الوقت. فالإصابات الرياضية والآلام الناتجة عنها كإصابات الذراع (المرفق - الكوع) التى تحدث أثناء مباريات التنس، غالبًا ما تُشفى بإراحة هذا الجزء المصاب، وبمجرد أن يتلاشى الألم أثناء العطلة الأسبوعية، غالبًا ما تنسى المعاناة أيضًا. ويصعب على أغلب الناس تصور أن يستمر الألم بلا نهاية. وهذه سبب رئيسى فى عدم قدرتهم على فهم مشكلة أولئك الذين يعانون من الألم المزمن. وحتى مرضى الألم المزمن أنفسهم لا يودُّون التفكير فى الأمر على هذا النحو، فنحن إذا اعترفنا بأننا نعانى من ألم مزمن، فذلك اعتراف ضمنى بأن هذا الألم سيبقى طويلاً، وربما سيظل إلى الأبد. وإنه لمن المخيف أن ننظر إلى الأمر على هذا النحو. إلى جانب أن التفكير بهذا الشكل ربما يجعل حالة الألم وإحساسنا به أسوأ. إذا كان أطباؤك قد يئسوا ووصفوا حالتك بأنها "مقاومة للعلاج " أو "مزمنة"، فربما تسأل نفسك "هل أعلن أطبائى الهزيمة أمام مرضى؟"... "هل يئسوا من حالتى؟"... "هل مقدر علىَّ أن أعيش حياة مليئة باليأس والإحباط والغضب والمعاناة ومحدودية الحركة والنشاط؟" تلك أفكار طبيعية.. ولكنها شديدة الإحباط.

الخبر السار هو أن الآلاف من الأفراد أكدوا أنه بالرغم من وجود الألم، إلا أنهم لم يضطروا إلى الخضوع التام له أو فقد السيطرة على حياتهم بسببه. لقد وجدوا حلولاً وسطًا. فهم لا ينكرون أن ألمهم مزمن، ولكنهم يعلمون بضرورة مواجهته والتصدى له. لقد استطاعوا إيجاد درجة جيدة من التوازن بين القبول بالأمر والرغبة فى تغييره. إن تلك المقولة التى بدأنا بها هذا الدرس تقبل التطبيق ولو جزئيًا خاصة كلمتى "أعطنى القدرة " و"الشجاعة" والكلمة الأكثر أهمية وهى كلمة "الحكمة".

لقد توقف مرضانا عن التعامل مع أنفسهم على أساس كونهم مرضى. بل إنهم يتعاملون مع أنفسهم على أساس كونهم المتحكمين فى ألمهم والمسيطرين عليه. ولقد علموا بالتدريج ما الذى يمكنهم عمله. وبنجاحهم فى فعل ذلك استطاعوا اكتساب قدرة أكبر وأكبر. وحتى عندما أحكم الألم قبضته عليهم تمامًا، فقد استطاعوا إيجاد وسائل للتغلب على تأثيراته الموهنة. لقد أصبحوا أكثر ذكاء ومهارة وحكمة واكتسبوا السيطرة على ألمهم وحياتهم. وأثناء تنفيذك لما فى هذا الكتاب سيتضح لك أنه بينما يستطيع الآخرون دعمك، فيجب أن تكون أنت الخبير الفعلى بألمك والمسيطر الحقيقى عليه. فى الدروس القادمة سندربك على أن تكون هذا الخبير. أنت فعليًا تعرف أكثر مما تتصور أنك تعرفه عن ألمك. فلا أحد يعرفه بقدر ما تعرفه أنت، ولا حتى أفضل أطباء العالم، ولا جارك ذو العلة المشابهة لألمك، إذ أن الألم يعد خبرة شخصية إلى أقصى درجة يمكن تصورها.

إن خبرتك الخاصة فى ألمك ستكون الأساس الذى سنبدأ تدريبك من خلاله. ستساعدنا خبرتك فى إعانتك على تصميم خطة للسيطرة على ألمك والتحكم فيه. وهى الخطة التى ستكون متفردة بقدر تفردك أنت شخصيًا. فى هذا الدرس سيتعمق فهمك لموضوع الألم، مما سيمكنك من فهم ألمك الخاص بشكل أفضل؛؛؛ فالمعرفة... قوة.

طبيعة الألم المزمن

لقد استخدمنا تعبير الألم المزمن مرات عديدة فى هذا الكتاب، ولكن ما الذى يعرّف الألم بشكل محدد بكونه مزمناً؟ يعد الألم الناتج عن الإجهاد الشديد أو الجروح مزمناً إذا استمر وظل مؤثرًا فى ممارسة الفرد لأنشطة حياته اليومية، أو لم ينخفض بالدرجة الكافية رغم مرور فترة الشفاء المتوقعة له (مثل التوقعات الطبية بمدى ما سيستغرق تمزق الأربطة حتى يصل لمرحلة الشفاء عقب وقوع إصابة أو إرهاق شديد أو سوء استخدام للعضو المتألم). كما يبدو الألم مزمناً إذا كان مرتبطاً بمرضٍ حالته آخذةً فى السوء (كالسرطان والنقرس).

بالنسبة لمعظم الإصابات يُتوقع شفاء التواء الكاحل فى فترة تتراوح بين عدة أسابيع إلى عدة أشهر. أما إصابات الظهر فإن الفترة المتوقعة لاستمرار الألم غالبًا ما تكون أطول، ولكن، مع الرعاية المناسبة، سيشفى مع الوقت. أما بالنسبة للألم المصاحب للعمليات الجراحية، فيتوقع له غالبًا أن يستمر لعدة أيام فقط.

إذن فليس هناك وقت محدد نستطيع على أساسه أن نصف ألمًا ما بأنه ألم مزمن. ولكن معظمنا يعرف هذا الأمر عندما يصاب بألم مزمن كالتهاب المفاصل مثلاً. كما نود جميعًا أن نعرف متى يقال لألم الجراحة أنه استمر أطول من الفترة المتوقعة له. ونتفق جميعًا على أن الألم أصبح مزمناً عندما يفسد أسلوب الحياة ويصبح غير ذى فائدة على الإطلاق. (المزيد من المعلومات حول فوائد الألم فى هذا الدرس).

الألم المزمن أمر شائع... واسع الشيوع

عندما نصاب بألم مزمن يكون من السهل أن نشعر بأننا الوحيدون الذين نعانى. ورغم هذا، فالحقيقة المؤسفة هى أن الألم المزمن أمر شائع. وتزودنا المسوح البحثية بالكثير من الجديد والمفاجئ من معلومات حول هذا الأمر (انظر شكل ١- ١).

شكل (١- ١) حجم المشكلة

فى الولايات المتحدة الأمريكية وحدها

- أكثر من ١١ مليون شخص يعانون من الصداع النصفى.
- ٢٣ مليون شخص أقروا بمعاناتهم الحالية من ألم الظهر.
- ٣٧ مليون شخص أشاروا إلى معاناتهم من ألم المفاصل.
- ٣ إلى ٦ مليون شخص تم تشخيصهم بوجود أورام ليفية.
- ٣,٥ مليون شخص يعانون من آلام متعلقة بالسرطان وعلاجاته .
- التكلفة السنوية (رعاية صحية - تكلفة العجز - خسائر الإنتاج) للألم المزمن قد تتعدى ١٢٥ بليون دولار للعام الحالى.

على الرغم من كون الألم يعد خبرة شخصية، إلا أن هناك العديد ممن يشاركونك المعاناة عندما يتعلق الأمر بالألم المزمن. وبالطبع فإن معرفتك بوجود هذا العدد الضخم ممن يعانون من الألم المزمن لن يقلل من معاناتك، ولكنه سيقدم لك بعض العزاء، على الأقل بتأكيده لك على أنك لست وحدك فى هذه المعاناة. وسيكون هناك المزيد من العزاء لك أن تعرف أن العديد من الناس قد استطاعوا أن يوجدوا لأنفسهم حياة ثرية ومشبعة رغم ألمهم. وأنك أنت أيضًا تستطيع أن تفعل ذلك.

فائدة الألم

إن الألمِ الحاد ربما يكون مفيدًا فى تحذيرك من أنك قد ذهبت لمدى أبعد مما يستطيع جسدك تحمله. ولكن نظام إشارات الألم أحيانًا ما يكون غير صادق؛ فقد يكون الجسد متعرضًا فعليًا للأذى دون أن تصلك أية إحساسات بالألم نتيجة له.

والأكثر من ذلك أنه قد لا يكون ممكنًا رصد وملاحظة أى مشكلات أومتاعب صحية بالاختبارات الطبية العادية ويكون الألم محسوسًا بقوة بالرغم من ذلك.

إيذاء... وليس ألم

كثيرًا ما **يعيش** مرضى السرطان فى حالة صحية جيدة تمامًا، حتى يصل المرض إلى مرحلة خطيرة فعليًا. إن كتلة ما، لا يمكن أن يلاحظها إلا اختصاصى ماهر يمكن أن تكتشف أثناء كشف روتينى معتاد، قد يتبين أنها ورم خبيث. وبالسؤال قد يجيب المرضى بأنهم لا يشعرون بأى ألم على الإطلاق، ولكن شيئًا يهدد الحياة ذاتها يتواجد داخل أجسامهم. وبعد إجراء عملية جراحية ناجحة أو الحصول على علاج كيماوى للمرض، قد يستمر شعور المريض بالألم أو بأى أشكال أخرى من عدم الراحة. ولكن الألم هنا لا يكون مردُّه المرض وإنما يكون سبب الألم هو العلاج ذاته.

فالعديد من الأشخاص لا يقرون بالمعاناة من الألم، ولكن بإجراء بعض الاختبارات مثل أشعة إكس (x- rays) مثلاً تظهر لديهم علامات مرضية واضحة. وتؤكد الدراسات أن استخدام بعض إجراءات التشخيص الأكثر تعقيدًا (كأشعة الرنين المغناطيسى(*) {MRI} والأشعة المقطعية بالكمبيوتر {CATscan}(**)) يظهر أن ٣٥٪ من أولئك الذين أكدوا عدم إحساسهم بأى نوع من الألم تظهر لديهم إصابات فعلية ببعض الأمراض التى يتوقع لها أن تسبب الشعور بالألم. وبعكس ما قد نعتقد، فلا توجد علاقة بين درجة الألم التى نشعر بها ودرجة الإيذاء التى يتعرض لها الجسد. وهذا هو ما يجعل من إجراء الفحوصات الطبية الدورية أمرًا هامًا.

(*) Magnetice Resonance Images
(**) Computed Axial Tomography

ألم.. دون دليل موضوعى

هناك العديد من حالات الألم المزمن الشائعة، كألم الظهر وألم الأربطة (الناتج عن جروح الركبة المتعددة التى تحدث جرَّاء التعرض لحوادث السيارات) والألم العضلى الليفى (حالة من الألم الهيكلى العضلى الشديدة جدًا، والتى تتحدد من خلال وجود قدر كبير وقوى وضاغط من الألم والإحساس بالإرهاق) والصداع النصفى وصداع التوتر. وكلها آلام يصعب إيجاد أدلة مادية عليها. فعلى سبيل المثال، فإن أكثر من ٨٥٪ من حالات ألم الظهر لا يستطيع الأطباء تحديد أسباب مادية لها، على الرغم من أن هذه الآلام قد تكون متكررة ومسببة لدرجات كبيرة من العجز والألم. وفى حالة الصداع المزمن لا نجد تقريبًا أى شكل للتلف فى أنسجة المخ يمكن أن يعوَّل عليه كسبب لألم. لكن هؤلاء الأشخاص يتألمون حقًا وبشكل متواصل. ففى إصابات الركبة والآلام العضلية الليفية لا نجد أسبابًا طبيعية يمكن تحديدها وتوصيفها فى غالبية الحالات التى تقر بأن الألم متكرر الحدوث ويؤثر بشكل واسع على إحساسهم بجودة حياتهم.

وقد يقال لبعض الأشخاص الذين لا تستطيع الاختبارات الطبية تحديد سبب لآلامهم أن هذا الألم ليس حقيقيًا. وقد يتلقون تلميحات من الأطباء وأعضاء الأسرة على أنهم يبالغون فى التعبير عن درجات من الألم والأوجاع هى فى حقيقتها عادية. وقد تكون أنت شخصيًا تعرضت لأمر مشابه. أما نحن فلا نوافق على هذه التلميحات. فكل ألم هو ألم حقيقى لمن يشعر به.

نفس الإصابة، ونفس العلاج، ونتائج مختلفة

هناك مسألة محيرة أخرى تتعلق بأمر الألم، وهى أن نفس التشخيصات الطبية (بما فى ذلك الجروح والأمراض) عادة ما تستجيب بشكل واضح التباين لنفس خطة العلاج. فقد يخضع ثلاثة أشخاص لعملية جراحية لعلاج مشكلة صحية

ناتجة عن اضطراب فى أداء أحد غضاريف العمود الفقرى (يعد عمل هذه الأجزاء بمثابة ماصٍ للصدمات التى يتعرض لها الجسم). وبعد إجراء الجراحة، نجد أحد المرضى سعيدًا جدًا لأن الألم قد زال تمامًا. والثانى محبط ومفاجأ حيث ما زال إحساسه بالألم موجودًا كما كان قبل إجراء الجراحة. بينما يشعر الثالث بالعناء الشديد لأن حالة الألم أصبحت أسوأ مما كانت عليه قبل إجراء الجراحة. تعد مثل هذه الخبرات شائعة بين من أجروا جراحات بالعمود الفقرى. وبهذا فإن هذه النتائج قد تشير إلى وجود عوامل أخرى أكثر من مجرد تلف هذا الجزء من العمود الفقرى. كما قد تسهم العظام والأعصاب المتصلة بالعمود الفقرى فى تشكيل خبرة الألم التى يمر بها الأفراد بعد إجراء الجراحة.

الألم المضلل

توجد أيضًا بعض اضطرابات الألم التى يعطى فيها نظام الألم إشارات مضللة. فقد تشعر بالألم فى موضع ما من جسمك، بينما الضرر يحدث فى موضع آخر. وهذا النوع من الآلام يسميه الأطباء "الألم المحوّل referred ". فألم فى موقع ما من الجسم يمكن أن "يشير" إلى وجود خلل ما فى مكان آخر منه. فمثلاً وجود ألم فى جانب العضلة ذات الرأسين بالذراع قد يشير إلى أعراض تيبس بالكتف. وألم الظهر قد يكون ناتجًا ودالاً على وجود مشكلات بالمعدة أو الحوض.

وأخيرًا فهناك خبرات ألم "غريبة" قد تحدث عقب عمليات البتر أو إصابة العمود الفقرى. حيث من الشائع جدًا فى هذه الحالات أن يشعر المريض بالألم فى العضو المبتور، ذلك العضو الذى لم يعد متصلاً بالجسم بعد. ويسمى هذا الألم بألم العضو الشبحى. ولكن، وعلى أية حال، إن كان العضو فى هذه الحالة شبحًا لا وجود له، فان الألم قطعًا ليس كذلك. وغالبًا ما يشعر الأفراد المصابون بإصابات العمود الفقرى والشلل بهذا الألم الشبحى فى الأعضاء السفلية للجسم بشكل متكرر.

فالبعض منهم يشعرون بألم حقيقى فى أقدامهم رغم كونهم لا يستطيعون تحريكها فعليًا. إن هذا الألم لا يمكن أن يشعر به المريض بشكل حقيقى لأن الوصلات العصبية تكون منقطعة تمامًا بين العمود الفقرى والمخ. فنظريًا لا يمكن أن تمر أية إشارات عصبية خاصة بهذه الإصابة عبر الأعصاب إلى المخ وبالتالى فيفترض ألا يتم رصد أى إشارات للألم من المخ؛ وعلى ذلك فيجب ألا يكون هناك أى ألم. ولكن.. بالرغم من ذلك فإن نسبة كبيرة من مصابى العمود الفقرى يشعرون بهذا الألم!! يشعرون حقًا بالألم غير ذى الوصلات العصبية. كيف يحدث هذا؟ إنه أمر يشبه فصل موصل الكهرباء عن الراديو واستمرار صدور الموسيقى من خلاله رغم ذلك.

إن الألم فى الحقيقة هو واحد من أكثر الأمراض الجسمانية غموضًا.

خذ ألمك على محمل الجد

إن الألم الشديد هو حقيقة فعلية، رغم عدم وجود سبب مادى ملموس له (سبب يمكن رؤيته مثلاً) وتحديده بتقنيات التشخيص الطبى المتعارف عليها. وينطبق الأمر ذاته على مرض كالاكتئاب. فقد يكون الشخص مكتئبًا أو يفكر فى الانتحار رغم أن حياته تسير بشكل جيد. ولن تظهر التقنيات الطبية أية علامات دالة على وجود خلل ما لدى هذا الشخص. وقد ظل الأمر على هذا الحال لعقود طويلة. حتى أن الأديب الروسى الأشهر "ليو تولستوى" Leo Tolstoy(*) كتب ذات مرة يقول عن نفسه "إننى غنى جدًا وواسع الشهرة، والملايين من أبناء الشعب

(*) "ليو تولستوى" Leo Tolstoy أحد أعمدة الأدب الروسى والعالمى. ولد فى روسيا لعائلة من النبلاء. اعتنق أفكار المقاومة السلمية النابذة للعنف فأثرت كتاباته فى أفكار ومشاعر مشاهير القرن العشرين مثل غاندى ومارتن لوثر كينج. من أشهر رواياته الحرب والسلام وأنا كارنينًا.

الروسى يقرأون كتاباتى. أمتلك مزرعة كبيرة، ولدى زوجة، وخمسة أبناء. والفكرة الوحيدة المسيطرة على عقلى الآن هى: بمَ سأنهى كل هذا؟ بحبلٍ أم بمسدس؟؟"

يصاب العديد من مرضى الألم المزمن بالاكتئاب، ويجب على هؤلاء المرضى أن يأخذوا اكتئابهم على محمل الجد كما يأخذون ألمهم. وأن يستشيروا متخصصين فى الصحة النفسية، وذلك حينما يصل الأمر إلى إفساد هذه المشاعر لجودة حياتهم.

بالمثل أيضًا يجب التعامل مع القلق. فقد لا يكون هناك أى خطر فعلي يتعرض له الفرد، ومع ذلك قد يصيبه العرق الغزير ويسيطر عليه الشعور العميق بأنه على وشك الموت. لذلك فمن المفيد هنا أن نكرر القول بأن مشاعر الخوف والحزن والألم قد تكون شديدة القوة بالرغم من ضآلة الحقّائق المّادية فيما يتعلق بأمر أى منها. وبينما يلوم مرضى القلق أوالاكتئاب أنفسهم على شعورهم بالألم، ويرون أنفسهم من الضعفاء، فإنهم كثيرًا ما يشعرون أنهم على وشك الجنون.

ولكن أيًا من مرضى الألم أو الاكتئاب أو القلق ليس ضعيفا أو مجنونا. والشيء المشترك بينهم جميعًا هو ضرورة أن يبحث كل منهم عن حل، أكثر من أن يهتموا بالتركيز على معرفة السبب فى معاناتهم.

اسعَ إلى إيجاد الحل، وليس إلى معرفة السبب

فى حالات الألم المزمن يسعى كل من المريض والطبيب بشكل أساسى إلى البحث عن سبب الألم. وهنا يكون بحث الأطباء أساسًا إلى إيجاد السبب المّادى. ورغم السعى إلى الحصول على رأى آخر ويأس الطبيب من الحالة المرضية، يظل المريض يبحث عن سبب الألم.

لكن السؤال الأساسى ليس "كيف أو لماذا أصاب بالألم" ولكن السؤال الهام حقًا هو "ما الذى يمكننى فعله حتى أستطيع السيطرة على ألمى والتحكم فيه بما يمكننى من مواصلة حياتى بشكل جيد".

سنناقش دور العوامل الأخرى غير الإصابات ألمادية فى الألم لاحقًا فى هذا الكتاب. أما الآن فسنناقش بشكل مختصر "نظرية بوابة التحكم".

نظرية بوابة التحكم

تخيل وجود باب أو بوابة فى عمودك الفقرى. وقبل تحول ألمك إلى ألم مزمن، أو حدوث مرض متفاقم كالتهاب المفاصل، كانت هذه البوابة موصدة، ولم تكن تشعر بأى ألم. وعندما يحدث لك جرح مثلاً أو أى من أشكال الإصابات الجسمانية، ترسل إشارات عبر أعصابك (والتى تعد بمثابة الأسلاك الموصلة بين أجزاء أجسامنا) إلى العمود الفقرى. وتقوم هذه الإشارات بفتح هذه البوابة وتسمح للمعلومات الخاصة بإصابتك بالوصول إلى المخ. وهنا تكون هذه الإشارات قد تم تفسيرها، ويحدث نتيجة لذلك الشعور بالألم. وفى هذه الحالات، ومع التقدم نحو الشفاء، يتزايد الشعور بالألم أحيانًا وأحيانًا ينحسر. ويعتمد ذلك على مدى فتح أو إغلاق هذه البوابة.

يتضمن شكل (١-٢) ملخصًا للعوامل المختلفة والمعروفة التى تعمل على فتح أو إغلاق بوابة الألم. إن فكرة بوابة الألم التى يمكن أن تفتح وتغلق سوف تساعدك على فهم أن الألم وخاصة المزمن منه لا يمكن استبعاده ببساطة عن طريق استئصال جزء متألم أو قطع وصلة عصبية. ففى الماضى كان يتم قطع الوصلات العصبية أملاً فى سد مجرى الألم. ولكن لسوء الحظ كان هذا الإجراء الجراحى يؤدى إلى مشكلات أكثر من تلك التى يحلها؛ فالجهاز العصبى لا يعمل

بطريقة النظام التلغرافى البسيط، حيث يمكن قطع بعض الموصلات وإصـــلاحها. إنما هو نظام حى يتغير باستمرار ويتوافق مع المعلومات والظروف الجديدة دائمًا.

بالإضافة إلى هذه المعلومات فسيكون من المفيد أن تكتسب بعض المعرفـــة حول التراث الشعبى المشترك للألم، والتى يمكن أن تقلل بالتأكيد من فرصك فـــى أن تحيا حياة جيدة. وقد قمنا بالفعل بمناقشة بعـــض مـــن هـــذه الأفكـــار. ولكـــن المعلومات أمر مهم جدًا لشفائك وهو ما يجعلها تبدو أحيانًا كثيرة التكرار.

شكل (١ – ٢) ملخص للعوامل التى يمكنها فتح أو إغلاق بوابة الألم

عوامل يمكنها فتح بوابة الألم:

- عوامل جسمانية

طول مدة الإصابة

مستوى غير مناسب من النشاط

- ضغوط انفعالية

الاكتئاب

الخوف والقلق

التوتر

الغضب

- أفكار

التركيز على الألم

الملل من أقل اندماج فى الأنشطة الحياتية

توقعات أو اتجاهات عقلية غير توافقية (هذا لن ينتهى أبـــدًا – أنـــا يـــائس وعاجز)

عوامل يمكنها إغلاق بوابة الألم:

- عوامل جسمانية

العلاج الدوائي

التنبيه العكسى (بالحرارة - الحك)

مستويات نشاط ملائمة

الراحة

- حالات انفعالية ذات ارتباط

الاسترخاء

الانفعالات الإيجابية (السعادة - التفاؤل)

- أفكار

الاندماج فى الحياة تزايد الاهتمام بالأنشطة الحياتية

التركيز - السرحان (الالتهاء)

اتجاهات توافقية - أفكار ومشاعر إيجابية ("أستطيع السيطرة على مشاعرى" "أستطيع خفض مستوى توتر عضلاتى" "لدى القدرة على فعل العديد من الأشياء رغم ألمى")

الخرافات الشائعة حول الألم

الخرافة الأولى:- "الألم هو دائمًا علامة صادقة على وجود إصابة جسمانية أو ضرر حقيقى" قد يكون الألم علامة صادقة وواضحة على إصابة الجسم. وعندها يكون الألم شيئًا مفيدًا، وتكمن فائدته تحديدًا فى الحماية؛ فالألم يخبرك بوضوح وسرعة عن سخونة ماء استحمامك، ومثل هذه المعلومة تمنعك من أن تحرق نفسك. وهو الألم الذى يشعرك بعدم الراحة عند تجربة حذاء جديد ويكون هذا الحذاء ضيقًا جدًا. فالألم هنا هو ما يمنعك من شراء هذا الحذاء.

على أية حال وكما ناقشنا سابقًا، فالألم ليس دائمًا مُنبئًا صادقًا بكيف وأين يحدث الضرر الواقع فى الجسم. والأهم هو أن الألم الذى يبدو فى صورة إحساس بعدم الراحة الناتج عن الإجهاد ليس بالضرورة دليلاً على إمكانية الحركة أو ضرورة السكون عندما يتعلق الأمر بالألم المزمن.

وسوف نناقش هذا الأمر الهام بشكل أوسع فى الفصل الثانى.

الخرافة الثانية:- "عندما لا نجد ضررًا جسميًا واضحًا باستخدام الإجراءات التشخيصية، فإن الألم يجب أن يكون متخيلاً" إذا كان ذلك صحيحًا فالملايين إذن من الأفراد الذين يعانون من ألم الظهر والصداع وألم العضو الشبحى والآم إصابات العمود الفقرى إنما يعانون جميعًا من ألم متخيل. إنه من غير المحتمل وجود وباء اسمه الألم المتخيل.

وقد ظللنا زمنًا طويلاً كان من الضرورى فيه إيجاد علاقة بين الألم والتلف القابل للرؤية (ألمادى المنظور) ليبدأ ساعتها فقط التعامل مع الألم بشكل جاد. إن عدم وجود أعراض جسمانية لا ينفى وجود الألم والمعاناة كما لا يضمن عدم وجود عوامل جسمانية تسهم فى حدوثه. وكما قلنا مسبقًا فإن الألم حقيقى (إذا شعرت به). بغض النظر عن أى شيء يمكن أن يقوله لك أى شخص آخر.

الخرافة الثالثة:- "الألم المزمن الذى لا يستجيب للعلاجات المعتادة لا يجب أن يؤخذ على محمل الجدية" إن قلة المعرفة المتاحة والجهل المخيِّمين على معرفتنا بالألم المزمن يؤديان إلى ضغوط نفسية وبدنية شديدة (قلق – اكتئاب – إحباط – غضب) للعديد من الأشخاص. ومازال هناك العديد من الناس يؤمنون تمامًا بأنه "لا يمكن أن تمر بالألم أو تشعر به إلا إذا كان هذا الألم مفهومًا ومدعمًا برأى الطبيب" وهذا يعنى أنه لا أحد إلا الطبيب يحق له أن يحدد لك ما إذا كنت على حق فى شعورك بالألم. والواقع أنه ليس من حق أى شخص أن يحدد لك ما تشعر به مهما كانت الدرجات العلمية التى يحوزها هذا الشخص.

ولسوء الحظ فإن الألم أمر يصعب ملاحظته بشكل مباشر وواضح. فهو خبرة شديدة الخصوصية. ولقد قلنا مسبقًا أنه لا يوجد مقياس يمكنه قياس درجة الإحساس الداخلى بالألم. وأنت فقط من يعرف مقدار الألم الذى تشعر به وكيف يكون شعورك بالألم عادة.

الخرافة الرابعة:- "هناك قرص معالج لكل مرض؛ إذا كنت فى شك فاقطعه بيقين"، يتعرض الناس، وخاصة سكان الولايات المتحدة الأمريكية، لطوفان من الإعلانات التى تؤكد على وجود علاج دوائى لكل علة. وتؤكد على ذلك الصحافة ووسائل الإعلام المرئى والتى تلح على أنك "إن كنت تعانى من الأرق فخذ قرصًا. إن لم يكن لديك طاقة كافية، خذ قرصًا. إذا كنت تشعر بالضيق، خذ قرصًا. إذا كانت طاقتك منخفضة، خذ قرصًا. لتمنع عسر الهضم قبل تناول وجبة ما، خذ قرصًا".

حتى العمليات الجراحية أصبحت الآن أمرًا يقترح بسهولة غير مسبوقة على الإطلاق. فأنت إن لم تكن راضيًا عن شكل وجهك أو جسدك فأجر جراحة. هل تشعر بأنك شديد السمنة؟ أجرِ عملية جراحية لشفط الدهون. لا يعجبك شكل شفتيك، احقنها بالكولاجين. حجم صدرك صغير جدًا أو كبير جدًا، إذن جراحات الحقن أو الشفط هى الحل. حتى الأشخاص الذين اكتست وجوههم بالتجاعيد يتلقون النصيحة بالحصول على العلاج بالبوتوكس (*)potox.

إن استخدام الأقراص والاعتماد على العمليات الجراحية قد يبدو لك أفضل بكثير من أن تتعلم ما هو المطلوب لتغير من سلوكك أو توجهك العقلى. إننا لا ندَّعى أن العلاج الدوائى والعمليات الجراحية أمور مستبعدة دائمًا، وإنما لكل منها وقته ومكانه المناسبين. وبينما لا يساعد التوجه الإعلامى على اتخاذ مثل هذا

(*) البوتوكس **potox**:- مادة طبية علاجية تستخدم بكميات قليلة للجراحات الخاصة بالوجه لإزالة التجاعيد واستعادة نضارة البشرة ونعومتها.

القرار والاتجاه، فأنت أيضًا لا يجب عليك أن تدع وسائل الإعــلام تفــسد عقلــك وتوجه تفكيرك بقبولك لرسائلها الخفية.

عندما يتعلق الأمر بالألم، فلتعلم أنه، على سبيل المثال، هنـــاك دواء جديــد يظهر فى كل شهر تقريبًا لعلاج التهاب المفاصل يتم الإعلان عنه فى التليفزيـــون. والبعض منها يكون مجرد صورة أخرى لدواء انتهت فترة ترخيص إنتاجه. أما ما لا تخبرك به هذه الإعلانات أنه حتى أفضل وأقوى أنواع الأدوية لا يمكنها خفــض الألم لأكثر من ٣٥٪ فقط وذلك لدى النصف فقط ممن يتعاطونها، كمـــا أن تنـــاول الدواء لا يضمن على الإطلاق تحسين مستوى جودة الحياة لدى المريض.

الخرافة الخامسة:- " الألم هو علامة على ضرورة التوقف عن الحركـــة". فى حالة الألم الذى يحدث بعد إصابات أو صدمات حادة (مثل كسر الساق النـــاتج عن الوقوع من على السلم مثلاً) ربما يكون من المناسب التوقف عـــن الحركـــات التى تزيد من شعورك بالألم. وفى هذه الحالة يكون الألم مفيدًا كعلامـــة تحذيريـــة صادقة. هل تذكر النكتة التى تدور حول ذلك الرجل الذى ذهب يشكو للطبيب قائلاً "إننى اشعر بالألم عندما أفعل هكذا" فقال له الطبيب "إذن.. لا تفعل هكذا"!!

على كل حال، فبالنسبة للأفراد الذين يعانون من الألم المـــزمن، لايكـــون الشعور بالإجهاد أو عدم الارتياح علامة صادقة دائمًا على وجوب التوقـــف عـــن الأنشطة والحركة. هناك فعليًا بعض الأنشطة التى تزيد من شعور مـــريض الألـــم المزمن بالألم (سنوضح ذلك بالتفصيل لاحقًا)، مع الأخذ فى الاعتبار بأنـــه، حتـــى بعد إجراء جراحات القلب، يوصى الأطباء بالقيام بأنواع معينة من الأنشطة حيـــث تؤدى ممارستها إلى سرعة الشفاء بالرغم من كونها قد تـــسبب ألمًـــا عنـــد بـــدء ممارستها.

وبالنسبة لمن يعانون من الألم المزمن قد لايكون الشعور بعدم الراحة الـــذى يعقب ممارسة الأنشطة ناجمًا أساسًا عن المسببات المعتادة للألم، وإنما قد تـــسهم

فيه بدرجة أكبرعوامل أخرى، مثل انخفاض قوة العضلات وقلة درجة تحملها ومرونتها، وهى أمور تحدث نتيجة لقلة استخدام هذه العضلات. فى الدرس التالى سنصف لك بعض الإرشادات الدالة حول كيفية زيادة ممارسة النشاط مع خفض درجة الألم فى الوقت ذاته. ولكن الآن يجب أن تتأكد أن عدم الحركة سيؤدى إلى زيادة ألمك وبمرور الوقت قد يؤدى إلى عجزك.

الخرافة السادسة:- " إذا كنت تعانى من الألم منذ مدة طويلة وقد أخبرك أطباؤك أنهم قد فعلوا كل ما يمكنهم لعلاجك، فإن حالتك تعتبر حالة ميئوس منها". تعد هذه الخرافة هى أخطر الخرافات التى ذكرناها على الإطلاق، فهى تقوض كل جهودك لاكتساب السيطرة على ألمك وحياتك. وكما سترى فى هذا الكتاب، فإن كل شخص يستطيع أن يصنع التغيير الذى يخفض الألم ويحسن مستوى جودة حياته.

علاجات الألم

العديدون من القراء يعرفون العلاجات الطبية الشائعة للألم. ورغم ذلك فأنت قد تستفيد من قراءة هذا الدرس. إذ قد لا تكون على دراية ببعض التطورات الحادثة فى هذا المجال، مثل استخدام مضادات الاكتئاب فى علاج الألم. ومن المؤكد أنه فى الفترة التى مضت منذ نشر هذا الكتاب تم التوصل إلى العديد من الأدوية والإجراءات الجراحية وغيرها من نماذج وتقنيات العلاج التكميلية التى قد يكون من الممكن إتاحتها وإضافتها إلى هذه القائمة، والتخلص بالتالى من بعض محتوياتها.

قد يعد استخدام العقاقير الدوائية هو العلاج الأقدم والأشيع والذى مازال مستمرًا للألم. وبالنسبة للكثير من الناس فإن الوصفات العلاجية والعقاقير المشتراة بدون وصفات شأنها شأن أى دواء آخر، من حيث إنها تسبب أعراضًا جانبية غير مرغوبة، كالدوار، والإمساك، ومشكلات فى القدرة على التركيز. وقد يكون بعض

هذه الأعراض الجانبية خطيرًا. فى العديد من الأحوال يبدأ الإحساس بالأعراض الجانبية بمجرد تناول الدواء. وهنا يجب على طبيبك أن يتابع هذه الأعراض الجانبية بكل اهتمام. كما يجب عليك أنت أن تخبره بكل رد فعل غير عادى تكون قد شعرت به.

إن استخدام أى نوع من العقاقير يؤدى على المدى الطويل من العلاج إلى ظهور أعراض جانبية. فإذا كنت تستخدم أحد أنواع العقاقير الموصوفة من الطبيب، وبدأت تشعر بأعراض جديدة، فيجب عليك مناقشة هذه الأعراض معه. وإذا كنت تنوى التوقف عن استخدام علاج ما فى أى وقت فتأكد من استشارة طبيبك فى هذا الأمر جيدًا. فمع الاستخدام الطويل المدى للعلاج قد يصبح جسمك معتمدًا جسمانيًا عليه. وسيمكن لطبيبك أن يحدد أى العلاجات يمكن زيادة جرعته وأيها يمكن تقليله أو إيقافه. كما سيخبرك أيضًا بأى تغيرات يمكن أن يشعر بها جسدك. فتغيير الدواء أمر يجب أن يتم دائمًا تحت إشراف القائمين على مسألة علاجك.

الأدوية المسكنة للألم Analgesic medication

هناك تصنيفان أساسيان للأدوية التى تقضى على الألم:

- الأدوية غير المخدرة nonnarcotic / والمواد غير السرويدية nonsteroidal / ومضادات الالتهاب anti-inflamatory: إن معظم أنواع مهدئات الألم الواقعة تحت هذا التصنيف لا تحتاج إلى روشتة طبية لصرفها (مثل: الأسبرين aspirin ، وأدفيل Advil، وأليف Aleve، وبفرين Bufferin، وموترين Motrin وتيلينول Tylenol) بينما يتطلب البعض الآخر روشتة طبية (مثل: سيليبريكس Celebrex™) وهذه الأدوية غالبًا ما يتركز تأثيرها على الجهاز العصبى الطرفى.

- المهدئـــات ومنها ما يؤدى إلى رد فعل قصيـــر الأمد (مثـــل: كوديـــن codeine وديلوديـــــــــد Dilaudid™ وفيكـــــــــودين Vicodin™ ولورتابLortab™ وبيركودان Percodan™ وبركوسيت Percocet ™) وبعضها يؤدى إلى رد فعل طويل المدى (مثل: ميثـــادون methadone واوكسيكونتينOxycontin™ و ديوراجيسيك Duragesic™) وهى عقاقير تتطلب روشتة طبية. وهذه العقاقير تؤثر بشكل أساسى علـــى الجهـــاز العصبى المركزى (مثل المخ والعمود الفقرى).

مضادات الاكتئاب Antidepressants

تعمل مضادات الاكتئاب أحيانًا كخافض مباشر للألم وربمـــا يكـــون ذلـــك لتأثيرها على السيروتونين والنورايبينيفرين (الموصلات العصبية). كما قد تـــساعد مضادات الاكتئاب أيضًا على تحسين حالة النوم. ولذلك فهى أحيانـــًا مـــا تـــستخدم كمثبطات للألم رغم عدم وجود إصابة فعلية بالاكتئاب. ويتم إعطاؤهـــا أحيانـــًا إذا تداخلت المصاحبات الانفعالية للألم بالسلب مع قدرة الفرد على ممارسة نـــشاطاته والإحساس بجودة الحياة.

بينما قد يصف لك طبيبك أيًا من مضادات الاكتئاب (مثـــل: امتـــريبتلين – ايلافيز amitriptyline- Elavis™ ودوكسيبين – سينيكوان doxepin - Sinequan™ وامبـــرامين – توفرانيـــلimipramine - Tofranil™ وتـــرازودون – ديـــسيريل trazodone - Desyrel™ وبروزاك Prozac™ و زولوفتZoloft ™) لخفض درجة الألم مباشرة أو للمساعدة على التواؤم مع آثار الإصابة بمرض مزمن. إن الآثـــار طويلة المدى لبعض المضادات الحديثة للاكتئاب ليست معروفة حتى الآن، إذ أنهـــا لم تتواجد بالأسواق المدة الكافية التى تسمح بدراسة هذه الآثار.

وغالبًا ما تكون المشكلات الناتجة عن استخدام مضادات الاكتئاب بسيطة، بالرغم من أنها أيضًا قد تسبب بعض الآثار الجانبية لبعض الأفراد. فإذا تعرضت لآثار جانبية لا تنحسر لمدة شهر مثلاً أو كانت هذه الآثار الجانبية قوية (أكثر من مجرد جفاف الحلق أو النعاس أو غيرها من الآثار الجانبية التى أخبرك عنها طبيبك حتمًا) فعليك بإخبار طبيبك مباشرة بهذا الأمر.

أثناء تناولك لمثل هذه العقاقير، كن على علم بأنها تستغرق غالبًا ما بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع ليتضح أثرها. وكأى نوع آخر من الدواء فإنها قد تكون ذات آثار جانبية شديدة. فإذا كنت تتناول أحد مضادات الاكتئاب ووجدت أنها غير مفيدة بالرغم من انتظام تناولك لها لمدة أشهر عديدة، فيجب عليك أن تناقش هذا الأمر مع طبيبك فربما توقف هذا النوع من الدواء أو تستبدله بنوع آخر تحت إشراف الطبيب.

العقاقير غير المصنفة Mixed Agent Drugs

هناك عقار واحد لا يمكن إدراجه فعليًا فى أى من التصنيفات المتعددة لعلاج الألم، وهو عقار ترامادول(tramadol (Ultram™ . وعند تناوله بجرعات كبيرة فإنه يظهر بعض خواص الأفيونات opioids. فإذا كنت تتناول هذا الدواء من خلال جرعات وصفها لك طبيبك، وتعانى من أى مشكلات بسبب هذا الدواء، فيجب عليك مناقشتها مع الطبيب.

المهدئات والمطمئنات ومرخيات العضلات

Sedatives, Tranquilizers, and Relaxants

إن المهدئات والمطمئنات الصغرى (أمثال مشتقات بنزوديازيبين (benzodiazepines مثل ديازيبام diazepam (Valium™) ولورازيبام lorazepam

(Ativan™) وكلونازيبام clonazepam (Klonopin™) ، ومرخيات العضلات (مثل: سـيكلوبنزابرين - فليكـسيريل™ cyclobenzaprine-Flexeril وميثوكاربـاامول - روباكسين(methocarbamol- Robaxin™ يمكن وصفها طبيًا للأفراد للتـواؤم مـع حالات القلق، وكذلك لتحسين حالة النوم لدى البعض. كما يمكن اسـتخدامها مـع عقاقير إزالة الألم. وقد تساعد المهدئات والمطمئنات فى خفـض درجـات القلـق القصير المدى المتعلق بالألم. كما أن تأثيرها الفورى والظاهر أسرع مـن تـأثير مضادات الاكتئاب. لكنها على أية حال ليست ملائمة للاسـتخدام الطويـل المـدى للأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن لاحتمال إدمانهـا شـبه المؤكـد عنـد استخدامها على المدى الطويل (لأكثر من عدة أشهر مثلاً). مرة أخـرى، إذا كـان طبيبك قد وصف لك أيًا من هذه العقاقير ولم تجد لها أثرًا مساعدًا رغم مرور عدة أسابيع على انتظام تناولك لها، فيجب عليك أن تناقش هذا الأمر معه وتحدد مـدى احتمال إيقاف هذا العقار أو استبداله بغيره تحت إشرافه.

مضادات التشنج Anticonvulsants

إن مضادات التشنج كانت تعطى أولاً وبشكل أساسى عندما يعانى الأفـراد من نوبات تشنجية seizures. أما الآن فإن بعض مضادات التشنج مثل جابابنتـرين gabapentrin (Neurontin™) أو توبيماكس topimax (Trileptal™) قد أثبتت فعالية فى تحسين حالات الألم المتعلق بإصابات الأعصاب لدى بعـض الأفـراد (مثـل مرضى السكر، والتهاب العصب الخـامس، وآلام الأعـصاب التاليـة للإصـابة بالهربس). إن آثار الاستخدام الطويل المدى لهذه العقاقير غير معروف حتـى الآن حيث لم تمكث بالأسواق الفترة الكافية لبحث آثار طول استخدامه. إذا كنت تتنـاول أيًا من هذه العقاقير ولم تجد لها أثرًا مساعدًا فى تحسين حالتك رغم مـرور عـدة أسابيع على انتظام تناولك لها؛ فعليك مراجعة هذا الأمر مع معالجك وتحديد مـدى احتمال إيقاف هذا النوع من الدواء أو استبداله بغيره تحت إشرافه.

العلاجات الموضعية Topical Agents

أظهرت العديد من العلاجات الموضعية مثل (زوستريكس zostrix™ وضمادات ليدوكايين ٥٪ (Ledoderm™) فعالية فى خفض حدة الألم فى العديد من حالات الإصابة العصبية. إذا كنت تتناول أيًا من هذه العلاجات ولم تظهر أثرًا فعالاً رغم مرور أسابيع، فيجب عليك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك المعالج لبحث احتمال وقف هذا الدواء أو استبداله بآخر تحت إشرافه.

الجراحات(العمليات الجراحية) Surgery

الجراحة مناسبة لأنواع معينة من الأعراض المرضية التى يسببها الألم الحاد. وهناك العديد من الأساليب الجراحية التى قد تساعد فى العلاج. ويعتمد الأمر على وجود أسباب مرضية يمكن اعتبارها فعليًا "مولدة للألم". على كل حال فإنه عندما يستمر الألم لفترة زمنية طويلة تكون الجراحة أمرًا غير مرجح الفعالية. أيضًا إذا كنت قد أجريت جراحة من قبل فمن غير المرجح أن تستطيع جراحة أخرى إنهاء الألم. وتكون الجراحة الثانية أمرًا مرجحًا فقط فى حالة كون السبب الأساسى لألمك قد تزايد كجزء من مرض متفاقم أو فى حال تدهور حالتك الصحية.

عندما تكون الجراحة بديلاً مطروحًا لعلاج حالتك فيجب مناقشة الأمر مع طبيبك الأساسى بالإضافة إلى مناقشتها مع جراح كفء. ويعد الحصول على رأى جراح آخر أمر مفيد ومرجح؛ حيث يختلف الجراحون فى اتجاهاتهم نحو العمليات الجراحية بشكل عام. كما سيساعدك الرأى الجراحى الآخر أيضًا على تحديد أى الجراحين يمكنه أن يكون أكثر كفاءة فى إجراء الجراحة لك. وحيث إن الجراحة لها أن تؤدى إلى مرض بمثل ما قد تؤدى إلى الشفاء فعليك إنهاء كل أعمالك الهامة والحصول على كل المعلومات الممكنة عن الجراحة قبل أن تقرر فعليًا إجراءها، وقبل أن تختار من سيقوم بإجرائها لك.

كوابح العصب Nerve blocks

يمكن حقن بعض أنواع المسكنات (مثل: ليــدوكايين Lidocaine) الــشبيهة بالنوفوكايين فى الألياف العصبية الطرفية، حينما يرى الطبيب أن الألم متولــد أو متنقل أو محول. ويسمى أكثر الأشكال شيوعًا بين هذه الإجراءات الغلق النخــاعى الشوكى (الإبيديورى) epidural block. حيث يتم حقن مادة مخدرة بــين الفقــرات داخل الأعصاب الشوكية. ويمكن غلق العديد مــن الأعــصاب الأخــرى بحقنهــا بالمسكنات. إن حقن السترويدات داخل الفراغ الإبيديورى المحيط بالحبل الشوكى قد يفيد أيضًا فى علاج عرق النسا (وهو ألم فى الساق يحدث تاليًا للإصابة بمرض فقرات الظهر) وهذا الحقن يجعل الألياف العصبية فى حالة خدر. ويحتاج مثل هذا النوع من العمليات لأطباء - وعلى وجه التحديد أطباء تخدير- مدربين جيدًا.

يشعر بعض الناس بانخفاض مباشر فى درجة الألــم بعــد عمليــة الحقــن مباشرة. بينما قد لا يشعر البعض الآخر بأى اختلاف فى درجة الإحساس بــالألم. إن المدة التى يستمر فيها انخفاض الألم - عندما يحدث انخفاضــه- تتبــاين مــن شخص لآخر، ولا يمكن توقعها. فقد تمتد من ساعات لأسابيع، وعلى أية حال، فإن أثر هذا الإجراء لا يستمر مع أى شخص إلى ما لا نهاية.

حقن نقاط الاستثارة Trigger point injections

نقاط الاستثارة هى مناطق شديدة الحــساسية فــى العــضلات والأربطــة والأوتار ومن المعروف أنها تقع أعلى أو بالقرب من مناطق وجــود الأعــصاب الحركية فى العضلات. إذ أن النشاط الزائد فى عمل الموصلات الحركية قد ينــتج ألمًا فى المناطق المسئولة عنها أو ربما فى مناطق أخــرى (فــى حــالات الألــم المحول). إن هناك أنواعًا محددة من الألم المحول تــرتبط بــأنواع محــددة مــن

الإصابات. عندما يتم الضغط على نقاط الاستثارة تلك، فقد يتسبب ذلك فـــى قـــدر كبير من الألم.

إن الضغط المباشر على العضلات، كما يحدث فـــى الرضـــوض (كتمـــزق العضلات أثناء الحوادث أو التهاب الأربطة أثناء الحركـــات المتكـــررة) والتـــوتر المزمن للعضلات، الأوضاع غير الطبيعية والتعب العضلى المستمر، كـــل ذلـــك يترجم إلى شعور بالألم فى نقاط الاستثارة المحددة تلك.

إن ذلك أمر وثيق الصلة بالألم المزمن؛ حيث يميل بعض من يعـــانون مـــن الألم المزمن إلى شد عضلاتهم بقوة ليحموها من الشعور بالألم، وهذا بـــدوره قـــد يؤدى إلى الوقوع فى دائرة " ألم- تشنج الأعصاب- ألم". إن الأعصاب تميل أثناء حدوث التشنج إلى أن تبقى فى حالة توتر أو شد فيقل انسياب الدم إليها مما يجعـــل الحالة عندئذ غير طبيعية وهو ما قد يؤدى بدوره إلى زيادة الألم وجعله أسوأ. كما أن بعض نقاط الاستثارة قد تصبح غير نشطة نتيجة لاتباع نمط الحياة المعتمد على الجلوس باستمرار وهو المنتشر بكثرة للأسف لدى الكثيرين ممن يعانون من الألـــم المزمن. يمكن استعادة هذه الأماكن لنشاطها مرة أخرى استجابة للعديد من الأشياء ومنها ضغوط أحداث الحياة اليومية، القلق، التـــمدد الـــزائد، الاستخـــدام المفاجئ أو الاستخدام الزائد، الإرهاق الذى قد يحدث للعضلات التى لم تكن تعمل من قبل.

العلاجات الحرارية (العلاج بالحرارة) Thermal therapies

يمكن للعلاج بالبرودة أو الحرارة أن يعمل علـــى خفـــض تـــشنج وتـــوتر العضلات، حيث يمكن للحرارة أن تخفض التشنج العضلى الناتج عن الجهد الزائـــد للعضلات. فبتعريض مكان الألم للحرارة تميل العضلات المتعبة إلى فـــتح (عـــن طريق التمدد) الأوعية الدموية مما يسمح بازدياد تدفق الأكسجين واستبعاد المـــواد الكيميائية الضارة. ويمكن للبرودة أيضًا أن تخفض درجة تشنج العضلات وتورمها

الناتج عن الالتهاب أو الجروح (يلاحظ أن العديد من الناس قد وجدوا أن وضع بعض قطع الثلج فى منشفة، ولفها داخلها يعطى فائدة أكبر من استخدام عبوات الثلج؛ حيث يمكن وضعها حول الجزء المصاب من الجسم كالرأس مثلاً. كما أنه من السهل إعادة تثليجها مرات متعددة "تأكد من ألاّ تأكلها"). ولقد وجد أن الحرارة والبرودة متعادلى الأثر والقوة، كما أنه من الممكن استخدام أحدهما فقط أو الاثنين معًا (واحدًا تلو الآخر مثلاً). وهى وسائل نافعة فى حالات العلاج المنزلى الذى يتم أثناء أو بعد جلسات العلاج الطبيعى.

التنبيه باستخدام الكهرباء والموجات فوق الصوتية

Electrical and Ultrasound Stimulation

لقد تم تصميم تقنية التنبيه العصبى الكهربائى عبر الجلد (يقصد بمصطلح عبر الجلد: من خلال الجلد) لتنبيه الأعصاب لإشارات الألم العكسية. ويؤدى استخدام هذه التقنية إلى توصيل نبضات كهربية عبر موصلات إلى أقطاب كهربية على سطح الجلد وفى المنطقة المحيطة بالمناطق المتألمة. ويشعر الشخص الذى يعالج باستخدام هذه التقنية بإحساسات تنميل قد تحجب إشارات الألم. كما تحفز هذه التقنية أيضًا عمل المثبطات الكيميائية الطبيعية للألم فى الجسم ("الأندروفينات" endorphins وهو الإسم اللاتينى للأفيونات الداخلية)

وقد تكون منبهات الحبل الشوكى مغروسة جراحيًا ومزودة بمصادر كهربية خارجية يمكن تنشيطها لتمد الأعصاب الموجودة بامتداد الحبل الشوكى بالكهرباء. وتقوم التيارات الكهربية بإيقاف عملية توصيل الإشارات عبر الحبل الشوكى مما يمنعها من الوصول إلى مناطق المخ التى تجعل الشخص على دراية بالألم (يشعر بالألم). ولقد وجد أيضًا أن الموجات فوق الصوتية سواء مع استخدام الحرارة (فى الأجزاء السمينة من الجسم) أو بدون الحرارة (فى الأجزاء النحيلة

من الجسم) يكون مفيدًا وبالتحديد فى حالات الإصابات الحادة التى تـؤدى إلـى حدوث آلام مزمنة.

تقويم العمود الفقرى يدويًا Chiropractic Manipulation

ينتج ألم الأعصاب والمفاصل وفقًا لهذه النظرية عن علاقات خاطئـة بـين العظام وبعضها البعض، أو عدم سواء فى ترتيب فقرات العمود الفقرى. لذا؛ فـإن المعالجين لتقويم العمود الفقرى يعملون جاهدين لإعادة العظام والحبل الشوكى إلى الوضع الملائم. وأحيانًا تكون هذه العملية مفيدة تمامًا وذلك تحديدًا فـى المراحـل الأولى لحدوث بعض الإصابات، مثل إصابات الركبة الناتجة عن اصطدام مفاجئ. ولكنها على أية حال تفقد تأثيرها بمرور الوقت.

الوخز بالإبر "الإبر الصينية" Acupuncture

اكتشف أسلوب الوخز بالإبر وهو أسلوب علاجى للألـم والأمـراض فـى الصين، قبل حوالى خمسة آلاف عام. وتقوم نظرية الوخز بـالإبر علـى تـصور وجود خطوط متخيلة تمثل خريطة لأعضاء الجـسم البـشرى وأجزائـه (تـسمى الوسطيات medians). وتوجد على هذه الخطوط نقاط تصل أجزاء الجسم المختلفة ببعضها البعض. ويمكن تنبيه إحدى هذه النقاط أو أكثر بوخزها بالإبر. بعض الإبر تعمل على التنبيه لفترة قصيرة: من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ثم تتم إزالتها. بينما يمكـن ترك البعض الآخر لمدة زمنية أطول. وتكون الإبر المستخدمة دائمًا شـديدة القـوة والصلابة. وعندما يكون الممارس محترفًا بحق فإن المريض لا يشعر فعليًا بأى ألم أثناء استخدامها. ويتم حاليًا فى المعهد القومى للصحة بالولايات المتحدة الأمريكيـة بحث مدى تأثير هذه الوسيلة العلاجية على العديد من الحالات المرضـية. وكـأى أسلوب علاجى آخر؛ فأنت إذا قررت الاعتماد على الوخز بالإبر فعليـك بـاللجوء إلى ممارس ذى كفاءة عالية فى استخدامها.

التغذية البيولوجية الراجعة Biofeedback

إن التغذية البيولوجية الراجعة هى وسائل مراقبة ذاتية للجسم ومن الممكن استخدامها لمساعدة الأفراد على تعلم السيطرة على بعض العمليات الفسيولوجية المحددة مثل معدل نبض القلب وتوتر العضلات. فمثلاً يمكن تحت الضغط أن تتعاكس حركة العضلات أو تتضارب مما قد يسبب توترًا للعضلات. وتستخدم التغذية الراجعة مجسات كهربية على الجلد فوق العضلات لبحث وتحديد وجود هذا التزايد فى معدل التوتر. يتم وصل هذه المجسات بجهاز التغذية البيولوجية الراجعة، والذى يمد المريض بإشارات صوتية وبصرية. هذه الإشارات تمكن الأفراد من فهم نشاطاتهم الفسيولوجية والتحكم فيها بشكل واع (شعورى)، يصبح، بمرور الوقت، تحكمًا أوتوماتيكيًا. ويستطيع الأفراد بعد اكتساب الخبرة فى هذا الأمر أن يحددوا أى الضوابط العقلية أو الجسمانية يمكنها أحداث أكبر درجة ممكنة من إنقاص التوتر. ويمكنهم بعد ذلك استخدام هذه التدريبات دون الحاجة إلى استخدام آلة التغذية البيولوجية الراجعة. تستخدم هذه الوسيلة لعلاج الصداع، والألم الوجهى (مثل ألم العظمة الصدغية)، وآلام الظهر، وآلام الأورام الليفية وغيرها من الحالات الأخرى.

عيادات الألم وبرامج إعادة التأهيل

Pain Clinis and Rehabilitation Programs

تم عبر الثلاثين عامًا الماضية تطوير وتخصيص عيادات محددة لعلاج الأفراد الذين يعانون من الألم المزمن وإعداد برامج تأهيلية لهم. وعادة ما تستخدم هذه البرامج العديد من التقنيات التى سبق لنا وصفها. كما يتم المزج بينها واستخدام العديد منها معًا. وبالإضافة إلى وجود معالجين مختصين بالعلاج الطبيعى فإن

البرامج الأفضل تعتمد فى هيئة العاملين بها على وجود أخصائيين نفسيين مختصين فى خفض الألم حيث يمكنهم تدريب الأفراد على السيطرة على ألمهم وإكسابهم مهارات المواجهة. كما يقومون أيضًا بمساعدة الأفراد على تحسين أشكال تواصلهم مع أفراد عائلاتهم ومع المختصين فى الرعاية الصحية. أما العيادات الأفضل فيكون لديها أخصائيون فى العلاج الطبيعى وكذلك معالجون مهنيون لمساعدة الأفراد على تحسين قواهم وقدرتهم على التحمل، وتوظيف قدراتهم أثناء ممارستهم لمهام عملهم أو الأنشطة المنزلية المعتادة.

وتكون البرامج الشاملة شديدة الأثر فى مساعدة الأفراد ذوى مشكلات الألم العنيفة والطويلة الأمد. ويجب عليك مناقشة طبيبك فى مدى ملاءمة استشارة إحدى عيادات الألم فى أمر حالتك. وإذا لم يكن طبيبك على ألفة بأمر هذه العيادات، فعليك الاستعانة بطبيب آخر يحيط بأمرها جيدًا (على ألا يكون هو أحد أفراد هيئتها المعالجة). واستشره فيما إن كان من المفيد تجربة بعض هذه البرامج التى تقدمها تلك العيادات.

وبغض النظر عن كونك تتناول أية أنواع من العقاقير أو كونك قررت إجراء جراحة أو استخدام أى نوع آخر من العلاجات، فعليك أن تعلم أن أيًا من هذه الوسائل العلاجية يمكنها خفض درجة الألم، ولكن أيًا منها أيضًا لا يمكنه القضاء نهائيًا على الألم لمن يعانون من الألم المزمن. ولذلك فإن هذه البرامج والتقنيات العلاجية المقترحة فى هذا الكتاب لعلاج ألمك يمكنها أن تكون أكثر تأثيرًا إذا تم إدماجها مع أنواع العلاجات الأخرى لتعمل على تحسين جودة حياتك وخفض حدة الألم لديك. وكذلك، وكما ذكرنا سابقًا فإن بعض أشكال العلاج التى قد تفيد أحد الأشخاص إلى أقصى درجة قد لا تكون ذات فائدة على الإطلاق مع شخص آخر غيره. فإن كانت تلك هى حالتك فإن اتباع الدروس التى يقدمها هذا البرنامج يصبح أمرًا أكثر إلحاحًا، حيث إن أى شخص يعانى من الألم المزمن، وبغض النظر عن العلاجات التى يتلقاها يمكنه أن يستفيد فعليًا من اتباع هذا البرنامج.

الهدف من هذا البرنامج

عندما تعانى من الألم المزمن، تبدو لك الحياة وكأنها قد فقدت الهدف منهــا. وتشعرك النصيحة بأنك "يجب أن تتعلم كيف تحيا بألمك" بأنك تتعــرض للخيانــة. فالحصول على هدف للحياة وتحسين جودتها هى الفرصة الوحيدة التى تستطيع بها أن تعيش حياتك، بل وتنميها أيضًا رغم وجود الألم.

إنك من خلال هذا الدرس قد بدأت الرحلة نحو حياة جديدة من خلال تحسين معرفتك بماهيَّة الألم. وبالمعرفة، وبما هو أهم منها وهو حسن تطبيق هذه المعرفة عمليًا، يمكنك أن تجد الوسائل المناسبة للسيطرة على ألمك واستعادة قدرتك علــى الاستمتاع بحياتك مرة أخرى.

سنبدأ فى الفصل الثانى تطبيق ما عرفناه. ستتعلم كيف تستخدم أفضل وسائل السيطرة على ألمك وهو تنظيم إيقاع الحياة. إن هذا الفصل شديد الحيوية والأهمية حيث ستكون الاستفادة من باقى دروس الكتاب محدودة بدونه.

ولكن، قبل أن ننتهى من هذا الفصل، سنلخصه فى النقاط التالية:

- على عكس الاعتقاد السائد؛ فإن الألم ليس دائمًا إشارة موثوق بها.
- إن لك الحرية المطلقة فيما تشعر به حيال ألمك سواء شعرت بالخــوف أو الحزن، أو الإحباط أو الضيق، فكلها استجابات شائعة نحو الإحساس بالعجز تجاه الألم.
- يساعد نموذج بوابة الألم فى إيضاح بعض ما يصعب تفسيره فيما يتعلق بأمر الألم؛ حيث توجد بوابة للألم يتم من خلالها وصول إشارات الألــم إلى المخ. يمكن للأفكار والمشاعر وغيرهمــا من العوامــل أن تفــتح أو تغلق بوابة الألم. وفى هذا الكتاب ستتعلم كيفية إغلاق بوابة الألم تلك.

- هناك العديد من الخرافات الشائعة حول الألم قد تكون ضارة. إن كنت قد صدقت هذه الخرافات فى الماضى فحاول أن تتخلص منها الآن.
- للألم دائمًا رسالة هامة يود إخبارنا بها، لذا يجب دائمًا أن نأخذ ألمنا على محمل الجد.
- يمكن أن تفقد السيطرة على مشاعر كالخوف والغضب والتى غالبًا ما تصاحب الألم المزمن، ولكن إنكار مثل هذه المشاعر أو تجاهلها ليس أمرًا مفيدًا.
- وفى النهاية نعود لنؤكد على ضرورة أن تنظر لحل مشكلة ألمك أكثر من أن تحاول البحث عن أسبابه:

  - **ليس** السؤال هو: "كيف أصابنى الألم"؟

    وإنما **السؤال هو**: "كيف أستطيع السيطرة على ألمى"؟
  - **ليس** السؤال هو: "ما هو سبب الألم"؟

    وإنما **السؤال هو**: "ما هى العوامل التى تؤثر على ألمى"؟
  - **ليس** السؤال هو: "ما الذى يستطيع الأطباء والعلاجات تقديمه لى"؟

    وإنما **السؤال هو**: "ما الذى أستطيع أنا أن أفعله"؟

وللإجابة على هذا السؤال الأخير، اقترحنا أن تكون أنت المسيطر الأول على ألمك والخبير الفعلى به. إنه أنت أفضل من يعرف ألمك، وستكون قادرًا على تصميم أفضل برامج السيطرة على ألمك لنفسك بنفسك. ونحن سنساعدك على ذلك عبر الدروس التسعة التالية.

أهمية الفعل

تذكر أن المعرفة قوة. ولهذا أنت تقرأ هذا الكتاب الآن. ولكن القراءة وحدها لا تكفى؛ إذ يجب أن تضع كل ما تقرؤه وتتعلمه من كل درس موضع التنفيذ. فى نهاية هذا الدرس وفى كل الدروس التالية سنضع لك أسئلة هامة لتعالجها، وسنقترح أنشطة مهمة جدًا فى السيطرة على الألم.هذه الواجبات المنزلية الهامة (أو الأنشطة المقترحة) ستجدها مميزة **ببنط أسود واضح**. كما قمنا فى بعض الأحيان باقتراح أنشطة إضافية يمكن من خلال أدائها التعجيل بقدرتك على السيطرة والضبط. وكحد أدنى عليك أن تقوم بأداء الأنشطة الهامة، ولو استطعت قم بأداء نشاط أو أكثر غير الذى تراه أنت الأفضل. أو قم بأداء النشاط الأقل جاذبية لك، وذلك لعدة أسباب؛ من أهمها: إن تلك الأنشطة التى غالبًا ما تتجنبها قد تكون الأكثر قدرة على مساعدتك. ولأن معظم الناس لديهم اتجاه سلبى نحو كلمة " واجبات منزلية" فنحن سنطلق على هذه الواجبات المنزلية اسم "أنشطة يمكنها أن تساعدك"

أنشطة يمكنها أن تساعدك

لكى نبدأ فنحن نقترح عليك أربعة أنشطة: اثنان منها شديدا الأهمية، وهما يتضمنان كتابة وتقدير معدلات الألم الذى تشعر به فى الأيام الأخيرة، وذلك أمر هام جدًا وحاسم؛ حيث تقوم بتسجيل معرفتك بألمك على الورق، لتبنى عبر هذا الكتاب وصفًا موثقًا بالورق عن ألمك. وستكون إجابات هذه الأسئلة مفيدة فيما بعد من خلال عملك فى هذه الكتاب؛ لمراجعة مستوى تقدم أدائك. أما النشاطان الآخران فهما اختياريان فى أدائهما، لكنهما بالتأكيد سيساعدانك كثيرًا على أن تكون أنت الخبير بألمك.

أنشطة إجبارية

١- **تقدير أحدث معدلات ألمك.** نقترح عليك أن تقوم الآن بنسخ نظام تقدير الألم التالى حيث ستستخدمه الآن، وفى وسط البرنامج، وفى نهايته أيضًا. كما قد تحتاج إلى نسخ إضافية احتياطيًا. إذا لم تكن لديك آلة طابعة، فاستخدم التعليمات الموجودة بين الأقواس لتحدد إجاباتك فى كراستك الخاصة.

لتحديد معدلات ألمك: فكر فى كل جملة على أساس كونها تصف متصلاً. فمثلاً بالنظر إلى معدلات الألم نجد أن (صفر) تعنى أنك لم تشعر فى أية لحظة بأية حال من عدم الارتياح، أما (٦) فتعنى أنك بالكاد تستطيع السير دون أن تشعر بأنك توشك على الإغماء من الألم. أما ما بين (٢- ٥) فتعنى أنك تشعر بدرجات متفاوتة من الألم. وكمثال ثانٍ: إذا كنت تقدر الأيام فأنت حينما تشير إلى (١) فإنك تعنى بذلك أنك تمر بيوم جيد جدًا، وإذا كنت تخبر المستوى (٦) فأنت تمر بيوم شديد السوء. أما ما بين (٢ – ٥) فأنت تمر بيوم جيد إلى حد ما، أو سيئ إلى حد ما.

نظام تقدير الألم

١. قم بتقدير درجة شعورك بالألم **الآن** (اكتب التاريخ والإجابة فى كراستك "مثلاً: اليوم: معدل شدة الألم: ")

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا يوجد ألم						ألم شديد جدًا

٢. بشكل عام خلال الأسبوع الماضى إلى أى مدى تداخل الألم فى أدائك لأنشطتك اليومية؟

(اكتب التاريخ وإجابتك فى كراستك " مثال: التاريخ: مدى التداخل: ")

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا تداخل للألم						تداخل تام

٣. بشكل عام خلال الأسبوع الماضى إلى أى مدى غير الألم من إحساسك بالرضا والاستمتاع اللذين تشعر بهما خلال مشاركتك فى مناسبة اجتماعية أو أى من الأنشطة الترويحية؟

(اكتب التاريخ وإجابتك فى كراستك " مثال: التاريخ: تغير الإشباع بسبب الألم: ")

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا تغير						تغير تام

٤. فى المتوسط وخلال الأسبوع الماضى إلى أى مدى وصلت شدة ألمك؟

(اكتب التاريخ وإجابتك فى كراستك" مثال: التاريخ: شدة الألم: ")

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
غير شديد						ألم شديد جدًا

٥. خلال الأسبوع الماضى إلى أية درجة كنت حاد الطبع؟

(اكتب التاريخ وإجابتك فى كراستك "مثال: التاريخ: مدى حدة الطبع: ")

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

غير حاد الطبع حاد الطبع جدًا

٦. خلال الأسبوع الماضى إلى أى مدى شعرت بالتوتر وانخفاض الهمة بسبب الألم؟

(اكتب التاريخ وإجابتك فى كراستك "مثال: التاريخ: مدى التوتر وانخفاض الهمة: ")

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

لا انخفاض للهمة ولا توتر أقصى درجات انخفاض الهمة والتوتر

سنطلب منك أن تعيد الإجابة على هذه الأسئلة عدة مرات عبر هذا الكتاب، وعند الوصول إلى وسط البرنامج وفى آخره ستكون قادرًا على رؤية مدى التقدم الذى أحرزته. لذلك فالرجاء أن تبذل أقصى جهدك للإجابة على كل سؤال، على ألا تنظر إلى هذه التقديرات مرة أخرى إلا حينما نطلب منك نحن ذلك.

٢- تاريخ الألم الوظيفى

١. إليك قائمة بالأنشطة، ضع دائرة حول رقم النشاط الذى ترى أنك لا تستطيع الاستمرار فى أدائه بعد اليوم بسبب الألم. (اكتب تاريخ اليوم، وانسخ هذه القائمة فى كراستك)

أ- صنع الطعام
ب- استخدام السيارة
جـ- الذهاب إلى السينما
د- لعب الرياضة
هـ- تنظيف المنزل
و- ممارسة الهوايات

ز- العمل فى الحديقة ل- التنزه فى الحدائق
ح- التزاور مع الأصدقاء م- الحصول على عمل
ط- ممارسة الصيد ن- أخرى
ى- لعب الورق والألعاب الأخرى س-أخرى
ك- الذهاب إلى دور العبادة ع- أخرى

٢. اكتب قائمة بالأشياء التى تستطيع أداءها بالرغم من ألمك (مثل: التحدث فى الهاتف، مشاهدة التليفزيون، قراءة مجلة). (اكتب تاريخ اليوم، وانسخ هذه القائمة فى كراستك)

٣. ضع دائرة حول الأشياء التى كانت تجعل ألمك يسوء فى الماضى (اكتب تاريخ اليوم، وانسخ هذه القائمة فى كراستك).

أ- الطقس ب- التمارين جـ- الضغوط د- البرد هـ- الحرارة
و- النقاش ز- الإرهاق ح- قلة النوم ط- الاكتئاب ى- أخرى (صف بنفسك..)

٤. ضع دائرة حول الأشياء التى كانت تجعل ألمك يتحسن فى الماضى (اكتب تاريخ اليوم، وانسخ هذه القائمة فى صحيفتك الخاصة).

أ- الراحة ب- حمام دافئ جـ- الاسترخاء د- النوم هـ- تناول الدواء
و- التمارين ز- غير ذلك (صف بنفسك....) ح- غير ذلك (صف بنفسك....)

الدرس الثانى

النشاط والراحة وتنظيم إيقاع الوقت

اللهم ذكرنى فى كل يوم أن السبق ليس دائمًا أن تكون
الأســـــــــرع؛
فالحياة بها ما هو أكثر من أن تزيد سرعتها
دعنى أتطلع إلى شجرة البلوط،
وأعى أنها إنما تنمو بعظمة وقوة؛
ذلك أنها تنمو ببطء وتنمو جيدًا.

أورين ل. كران Orin L. Crain

إن أحد أكثر الأمور تسببًا فى الإحباط فيما يتعلق بأمر الألم هو كونه يتداخل سلبًا مع قدرتك على أداء ما تحبه من الأشياء. فكــل الأدوار التــى تلعبهــا " أب-- زوج- عائل أسرة- صديق- جار- موظف- فنان- حرفي- بــستاني- أو حتــى متطوع" قد تتأثر من جرَّاء ألمك، وقد تشعر بأنك شخص على هامش الحياة، أو أن الحياة تمر من جوارك دون أن تشارك فيها.

وقد تشعر أيضًا أنك عبء ثقيل على الآخرين حينمــا لا تــستطيع أداء مــا اعتدت أداءه، أو حينما تضطر إلى طلب المساعدة. لطالما رغبت فى حياة مليئــة بالقيمة والمعنى والأهمية ولكنك الآن وفى أحلك اللحظات، ربما تسأل نفسك هــل تودُّ أصلاً أن تعيش؟. وفى الأيام الأفضل تتساءل " هل يمكن أن أتخلص من الألــم لأستطيع أن أعيش حياتى؟" لكنك تشعر كأنك عالق بألمك.وربما اعتقدت أنك قــد جربت كل شيء، وقد تكون بالفعل قد جربت كل ما اقترحه عليك الأطباء، وتسائل

نفسك "ها قد جربت كل ما أشار به عليَّ الأطباء والمختصون، فلماذا ما زلت أعانى من كل هذا الألم؟"

كما قد تتلقى نصائح متضاربة؛ فبينما ينصحك أحد الأطباء قائلاً" يجب أن تأخذ الأمور ببساطة أكثر، فأنت تفعل أكثر من المطلوب " ينصحك آخر قائلاً" يجب عليك أداء المزيد من الحركة والجهد، فأنت لا تجتهد بالقدر الكافى".

ثم هناك الأصدقاء حسنو النية وأفراد العائلة. فقد تقول لك زوجتك" يجب أن تثابر أكثر ولا تسمح للألم أن يسيطر على كيانك"، ثم يخبرك أحد أصدقائك بأنك "يجب أن تستمع إلى ما يمليه عليك جسدك". وسرعان ما تسمع ولدك يحادثك هاتفيًا عبر مسافة بعيدة بأن "لا تسِر وراء ما تشعر به، وإنما عليك أنت أن تدفع الأمور وتحركها" فأى النصائح إذن يفترض بك أن تستمع إليها وتعمل بها؟

لست وحدك فى مثل هذا الوضع الحرج والمتضارب الذى تضعك فيه نصائح الآخرين المتضاربة. أما ما تحتاجه أنت فعلاً فهو أن تجرب كل الأمور مع جسمك، حتى تصبح أنت الخبير والعالم بتحديد ماهية وكمية النشاط الذى يمكن أن يساعدك. فى هذا الدرس سنساعدك على أن تتعلم هذا الأمر. ستتعلم التمييز بين المفيد وغير المفيد من نصائح الآخرين.

إن معرفة ما يجب عمله بالنسبة للألم المزمن أمر صعب نظرًا لطبيعة الألم المزمن المربكة. فإذا كنت قد ذهبت مرة إلى صفوف تعليم اليوجا أو أندية التدريب الرياضى للعاديين، فمن العادى أن تسمع المدرب يقول للمجموعة المتدربة بكل هدوء وتعقل "إذا شعرت بالألم أثناء أداء أى من هذه الحركات، فتوقف". أما الألم المزمن فإن أمره مختلف؛ حيث لا يجب أن يكون الألم وحده هو دليلك فى مراقبة أنشطتك. فعادة ما يكون الألم المزمن حاضرًا وموجودًا ولكنه، كما تعلم، يتباين من وقت لآخر. وهو قد يأتى ويذهب بشكل لا يمكنك توقعه. ونحن سنساعدك على تعلم كيفية التعامل مع هذه التغيرات، واكتشاف أى الأنشطة، وبأى درجة أداء لها،

يمكن أن تكون ناجحة معك. كما ستتعلم أهمية تنظيم إيقاع الوقت. ورغم حدوث بعض التعب المؤقت، فإنك سوف تصبح أكثر نشاطًا بشكل يزيد من طاقتك ويحسن حالتك الصحية.

وبمرور الوقت ستصبح أكثر قدرة على أداء بعض الوظائف التى تصور استحالة قدرتك على القيام بها. بل وربما تصبح أكثر قدرة على فعل الأشياء بشكل أفضل مما كنت تفعل من قبل. وستتعلم، ليس فقط ما الذى يمكنك عمله، بل كيف تقوم به بشكل أفضل ولفترة أطول وبفعالية أكبر دون أن تؤذى نفسك أو تزيد من معدلات الألم لديك. نعم نحن نتحدث فى بعض الأجزاء عن التمارين الرياضية؛ لكن لا تقفز إلى الدرس التالى، ولا تغلق الكتاب!! فإذا كانت كلمة "تمارين" تضايقك أو تنفرك من الموضوع، فاعتبرها " حركة". وكما يقول المثل.......

حركها أو افقدها(*)

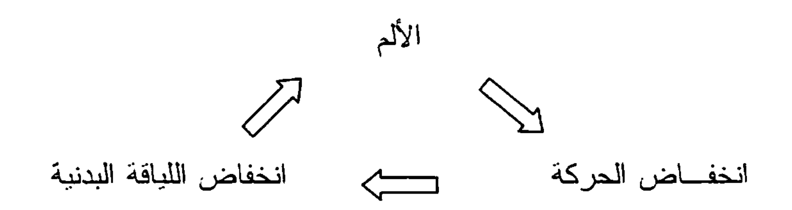
منذ متى وأنت تشعر بالألم؟ منذ شهور.. سنوات.. عقود..؟؟ هل حاولت أن تمنع الألم أو على الأقل تقلل من مقداره بتقليل ما تقوم بعمله؟ إن كنت حقًا قد فعلت ذلك، فإنك بهذا تكون قد خفضت درجة ألمك مؤقتًا، ولكن التكلفة الحقيقية لهذا العلاج القصير الأمد لاتقدر.

عندما تقلل من حركتك تتناقص قوة عضلاتك. حيث تعمل قلة الحركة على تجميد العضلات وإضعافها وزيادة عجزها بمرور الوقت. وفى غضون عدة أشهر من إنقاصك لحركتك سيصبح المزيد من الحركة أمرًا أكثر صعوبة ومسببًا للمزيد من الألم. هذا الألم الإضافى لا يكون ناتجًا عن السبب الأساسى للألم وإنما ينتج عن ضعف العضلات (انظر شكل ٢ – ١).

(*) Move It or Lose It: إشارة إلى مثل شائع يقول استعمليا أو افقدها Use It or Lose It

شكل (٢ - ١)

يؤدى الألم إلى خفض القدرة على الحركة والتى تقود بدورها إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية.



هل حدث لك مرة كسر فى اليد أو الساق، أو عرفـــت شخـــصًا مـــر بهـــذه التجربة؟ إذن فأنت تعلم أنه بعد تجبير العظام يتم تثبيت العضو على حالة من عدم الحركة التى قد تؤدى إلى زيادة الإصابة. مما يسمح للعظام المكـــسورة بالالتئـــام والشفاء. ولكن هذه المعالجة الضرورية لا تبقى العضو المصاب فقط ساكنًا، ولكنها تمنع العضلات المتصلة به أيضًا من الحركة. ثم عندما يبـــدأ تحريـــك العـــضلات والعضو المصاب بعد حوالى ستة أسابيع من وقوع الإصابة يشعر الفرد بتغير فـــى العضو المصاب، وبمقارنته مع اليد أو الساق الأخرى غير المصابة يبدو واضـــحًا تأثير عدم الحركة على الخسارة الحادثة فى العضلة وهى التى تؤدى بدورها إلـــى المزيد من الإحساس بالألم.

وتثبت الدراسات أننا نفقد حوالى ٢٠٪ من كتلة العضلة وبالتالى من قوتهـــا ومرونتها فى كل أسبوع نفشل فيه فى استخدام عضلاتنا. فـــإذا كنـــت لا تـــستخدم عضلاتك، فإن ذلك سيؤدى إلى خفض ليس فقط قوة العضلة وإنما أيضًا مرونتهـــا وقدرتها على التحمل.

قد تكون الآن متوجسًا مما نقصد توجيهك إليه، فبدلاً من الراحة، عليك أن تفعل العكس وتضغط بذلك على نفسك بشدة، مما يجعلك تشعر بحالة أسوأ لفترة. ولكن، حاول أن ترجئ حكمك على الأمر إلى حين، وتأكد أننا عندما نأتى إلى هذا الدرس فلن نسلك هذا الاتجاه مطلقا.

أما الآن، فكن متفتح الذهن. فقد تقتنع أن الراحة ليست دائمًا الوسيلة الوحيدة للشفاء، بل إنها فى بعض الأحيان قد تؤدى إلى أن تسوء الأمور بشكل أكبر. كما أنك قد تقتنع أيضًا أن الأنشطة غير المتصاعدة الأداء (الأنشطة غير المصممة على أساس التزايد التدريجى فى ممارستها عبر الوقت) قد تسبب المزيد من فقدك لقدراتك. إذن فما العمل؟

الإجابة هى" خلق التوازن". هذا الوسط الذهبى الذى يتأرجح حوله معظمنا عندما نحاول الانتقال بين طرفى نقيض لأمر ما. والواقع أن الجسم يحتج عندما يكثر اختلال التوازن بين ما تقوم به وما تستطيع القيام به بالفعل، وله فى ذلك كل الحق. وكلما تجاهلت إشارات الاحتجاج هذه، كلما تزايدت حدة الاحتجاج وقوته.

إن التوازن أمر شخصى جدًا؛ فما قد يكون متوازنًا بالنسبة لشخص ما، يمثل جهدًا أكثر أو أقل لشخص آخر. لذا فنحن نهدف إلى مساعدتك فى الوصول إلى توازنك الخاص، إلى ذلك القدر من الحركة التى عندها لا يزيد الألم المزمن كما لا يزيد عندها عجزك وفقدك لقدراتك.

نحن هنا لا ندعى أن هذه الحركة لن تسبب تعبًا، وخاصة فى البدايات. ولكن التعب شىء والألم شىء آخر. وعندما يعانى المرء من الألم المزمن، فقد يصعب التفرقة بين الألم والتعب. ولكن، ومع مرور الوقت ستكتسب هذه المهارة فى التمييز بينهما تدريجيًا.

إن الجانب العملى فى هذا الدرس يبدأ فعليًا عندما نطلب منك أن تغير من اتجاهك نحو ألمك. فهل لديك الإرادة لتغيير علاقتك بجسدك، من العداوة إلى الرفقة والصداقة؟

لكى تحقق ذلك قد تضطر إلى التغيير من فكرة "أفعلها بنفسك دائمًا" إلى طلب العون من الآخرين. وقد تضطر إلى تغيير أسلوبك من التصلب إلى المرونة. وقد يكون عليك أن تغير طريقتك فى تناول مشكلاتك، أو ربما كان عليك أن تقوم بأداء بعض الأشياء بنفسك، وقد كنت تطلب من الآخرين أن يقوموا بها عنك.

سيكون من الواجب عليك أن تضع صحتك وجودة حياتك على قمة قائمة أولوياتك. ولكننا نعدك بحق أن تكون النتائج مستحقة لكل هذا العناء.

لاحظ أننا لم نقل أن الأمور ستكون دائمًا سهلة. وهنا يكون الاعتراف بصعوبة أمر ما فى حال صعوبته حقًا عاملاً مساعدًا فى التعامل معه. وقد يصعب الأمور أن تقول لنفسك "هذا أمر سهل" فى حين أنه فى الحقيقة أمر يصعب إنجازه. فإذا كان أداء ماننصح به صعبًا، فاستوعب ذلك جيدًا، ثم ثابر على أدائه.

أى تغيير حقيقى صعب. وخاصة تلك التغييرات التى تتطلب الاستمرارية والمثابرة عبر الوقت. فالكثير من الناس يمكنهم فقد الوزن، لكن الصعوبة الحقيقية تكمن فى استمرار الحفاظ على ذلك الوزن الجديد. ويبدو القياس نفسه صحيحًا فيما يتعلق بمسألة تغيير النشاط. فقد يبدو الأسبوع الأول من زيادتك لمعدلات نشاطك "محتملاً" ولكن بعد تطور الأمر ربما تشعر فعليًا أنه صعب. ويكون الاعتراف بهذه الصعوبة مقبولاً ساعتها. فمفتاح حل اللغز هو أن تستمر فى الأداء والمثابرة رغم عدم شعورك بالراحة.

ماذا عن أسبوع تشاجرت فيه مع شريك حياتك؟ أو يوم رفضت فيه سيارتك أن تتحرك؟؟ إن التغيير أمر صعب بما فيه الكفاية عندما تسير الأمور فى الاتجاه الصحيح. لكنه يكون أسوأ بالتأكيد عندما تسير الأمور فى الاتجاه الخطأ. وقد يحق

لك ساعتها أن تعطى نفسك راحة لالتقاط الأنفاس ليوم مثلاً، لكن ليس أكثر من يوم واحد. فالمفتاح مرة أخرى إنما يكمن فى الإصرار والمثابرة.

تحرك بشكل أذكى وليس بقوة أكبر

هناك شيء واحد ربما تأكد لك صوابه عبر الوقت، وهو أنه لو كانت لديك القدرة على تحسين حالتك من خلال بذل أقصى ما تستطيع، فمن المفروض أن تكون قد تحسنت منذ وقت طويل مضى. وهذا صحيح، حتى فى حال مواظبتك التامة. لأنه عندما يتوقف شيء ما عن العمل يكون الاتجاه الطبيعى نحوه إما باليأس منه وإما بمحاولة فعله بدرجة أقوى.

فى هذا الدرس سنطلب منك أن تكتب قائمة بالأنشطة المعتادة التى قمت بأدائها، ثم تسأل نفسك" لماذا لم تكن هذه الأنشطة ذات نفع لحالتى؟ ". فمثلاً: "هل كان النشاط صعبًا إلى درجة أكبر من اللازم؟" أم "هل كان يجب أن أبذل مجهودًا أكبر فى الأداء؟" أم "هل لم أفهم ما أفعله أو لم أتلقَ المعلومات الكافية لأعرف كيف أؤدى ما كان يجب علىَّ أداؤه؟ (فحتى أبسط الحركات والتمارين تتطلب تدريبًا)" أو "هل تداخلت أحداث حياتى والضغوط التى أتعرض لها مع قدرتى على الأداء؟". وهذه المعرفة بالذات أمر هام، وهى ستساعدك فى العمل معنا على تغيير مخططاتك وتوجهاتك نحو ألمك.

وسنقتفى فى هذا الدرس أثر "تيرى" وهى إحدى مريضاتنا التى عانت من التهاب كيسى(*) مزمن فى الفخذين (بالإضافة إلى متاعب أخرى عديدة).

(*) **الالتهاب الكيسى:** هو التهاب واحد أو أكثر من الأجربة أو الأكياس التى تتواجد بالمنات فى المناطق ذات الأداء المتداخل بالجسم كالعضلات والأوتار. كما تتواجد بين العظام. وتعمل الأكيسة فى حال صحتها على سلاسة الحركة ومنع الاحتكاك؛ مما يجعل الحركة لا تسبب اى إحساس بالألم، أما فى حال الإصابة بالتهاب الأكيسة فإن الاحتكاك يتزايد وتصعب الحركة مما يسبب الإحساس بالألم.

قبل أن تبدأ "تيرى" بالعمل معنا كانت تشعر بفتور الحماس نحو الأمر برمته. وقد فشلت كل العلاجات التى اقترحها عليها طبيبها تمامًا فى تحقيق أى درجة من التحسن فى حالتها. وقد لجأت للعلاج الطبيعى لعدة جلسات ولكنها شعرت بالملل من أداء التمارين التى اقترحت عليها من خلاله. كما فشلت فى المواظبة على أدائها. فنصحتها المعالجة فى النهاية بالانتظام فى العلاج بالماء، أو العلاج بالمشى، كما اقترحت عليها بعض عناوين الكتب التى دونتها "تيرى" لكنها فى قرارة نفسها لم تكن حقًا تنوى قراءتها. وتوقفت "تيرى" عن مقابلة أخصائية العلاج الطبيعى، لكنها مع ذلك كانت قد قررت أن تجرب نصيحتها الأخيرة.

بدت تجربة المياه أكثر تشويقًا من المشى بالنسبة لتيرى. لكنها بدت غير راغبة فى الاضطرار إلى النهوض وارتداء الملابس للذهاب إلى أقرب حوض للسباحة، والتعرض للبلل، ثم الاضطرار بعد ذلك للمغادرة فى البرد. بينما كان المشى فكرة مملة بحق، إلى جانب شكها فى قدرته الفعلية على تغيير حالة الألم لديها.

قام "باد" حمو تيرى ذو الثمانين عامًا بزيارتها وزوجها خلال إجازات عيد الميلاد، وكانت تلك هدية "تيرى" وزوجها له بمناسبة الأعياد؛ حيث لم يزرهما "باد" فى بيتهما الجديد من قبل.

بالرغم من كون "باد" يكبر "تيرى" بنحو عشرين عامًا؛ إلا أنه كان يواظب على السير لمسافة ميلين خلال نصف ساعة يوميًا.. لم يكن "باد" مفاخرًا قط؛ فهو لم يقل لتيرى يومًا أنه صاحب نظام يومى يعتمد على المشى. قبل زيارته ولم تكن تيرى تعلم أن لديه هذا النظام اليومى للمشى. وبينما أثناء زيارته لها قام بأداء جولته اليومية للمشى. وقد أوضح لتيرى أنه يسير يوميًا لمسافة ميلين منافسًا نفسه فى إنجاز هذه المهمة فى ثلاثين دقيقة، وأنه يقوم بهذا الأمر فى أماكن مغلقة فى أيام الشتاء الباردة وأيام الصيف القائظة. إلا أنه يؤديه فى الهواء الطلق عندما

يكون الطقس جيدًا، ولم يكن البرد قارصًا فى مكان سكن تيرى مما أتاح لباد فرصة السير فى الهواء الطلق أثناء زيارته لهم.

لقد أثار هذا الأمر انبهار تيرى، ورأت أنها بالتأكيد تستطيع فعل مثله، وبعد مغادرة باد لمنزلها، اشترت تيرى حذاء رياضيًا جيدًا (ينصح باستخدام الأحذية الرياضية لمن يمارسون المشى؛ لتلائم التدريبات الرياضية التى يؤدونها). ثم حددت نقطة الجوار التى تبعد عن منزلها مسافة ميلين، وحددت هدفها بالالتزام بنظام باد الرياضى، ونظرت إلى ساعتها وسارت لمسافة ميلين فى مدة تجاوزت الخمس وثلاثين دقيقة بقليل؛ مما أشعرها بفرحة عارمة. وفى اليوم التالى استيقظت "تيرى" بألم شديد فى عضلات فخذيها؛ مما ألزمها الفراش لثلاثة أيام متواصلة وأشعرها بالعجز التام.

لم تضع "تيرى" فى اعتبارها إلا عامل السن فقط. ولأن معالجيها الذين لم تعد تقابلهم قد نصحوها مرة بالسير؛ فقد ظننت أنه لن يأتى منه أى ضرر. ثم اكتشفت بعد الاستهانة بالمعالجين أنها قد وضعت لنفسها هدفًا شديد القوة وفائق السرعة. لكن رحلة "تيرى" لم تتوقف قبل لقائها لنا، بل ظلت محتفظة فى عقلها بفكرة "المياه".

الآثار السلبية لاستجابات الآخرين

قد تفقد دعم الأفراد المقربين لك (كالأهل والأصدقاء) عندما لا يرون التحسن الذى توقعوه عندما بدأت فى زيادة معدلات نشاطك. كما قد يبدؤون فى زيادة الضغط عليك والذى يكون أمرًا غير مفيد. وبالرغم من اهتمامهم وتفهمهم، إلا أنهم فى النهاية ليسوا أصحاب الألم الحقيقيين. وبالتالى فهم لا يدركون أنك تضغط على نفسك بالفعل إلى أقصى درجة.

فى الوقت الحالى يكون من المفيد لك أن تبدأ المستوى الجديد لنشاطك بشكل هادئ تمامًا. فلا تخبر أحدًا ممن قد يكون لديهم توقعات مبالغ فيها أنك قد بدأت برنامجًا جديدًا للعلاج. فالأهم فى بداية البرنامج أن تستعيد قدرتك على الاستمتاع بالحركة مرة أخرى أكثر من الحصول على مشجعين لك. وبمجرد بدء ممارستك للتمارين فستحتاج بالطبع إلى مناقشة تفاصيلها مع القائمين على علاجك الطبيعى. وكما ذكرنا فى بداية هذا الكتاب فنصائحنا ليست بديلاً لنصائح معالجك الطبيعى.

الخطوة الأولى نحو الاستمتاع بالنشاط

إن الخطوة الأولى فى الاستمتاع بالنشاط هى خطوة عقلية فى المقام الأول. أنت فى حاجة إلى تغيير إدراكك للنشاط من خلال التفكير فيه على أساس كونه "رغبة" أو " فرصة" وليس "ضرورة" أو "اضطرارًا". قد تتصور أن هذه الكلمات لا تصنع فارقا، ولكن، ولتعرف الفرق، انظر كيف يبدو إحساسك مختلفًا وأنت تقول "أنا سأفعل كذا" عن إحساسك وأنت تقول" يجب علىَّ أن أفعل كذا". حاول استخدام هذه التعبيرات الأفضل والاستماع لنفسك وأنت تقولها لمدة شهر، ثم شاهد بنفسك مقدار التغير الذى سيحدث لتوجهاتك، ليس فقط فيما يخص النشاط ولكن فى الحياة بوجه عام. فإن تختار بنفسك فعل شىء ما، سيؤدى إلى خفض إحساسك بالضغط بالمقارنة بكونك مضطرًا لأداء نفس الشىء. وحيث أن الضغط يرفع من إدراكك للألم، فإن خفضه سيؤدى بالضرورة إلى خفض إدراكك للألم.

كما أنك ستستفيد من تغيير نظرتك إلى الأيام الجيدة والأيام السيئة، والتى كثيرًا ما يتبناها مرضى الألم المزمن. لماذا نقترح ذلك؟ لأنك لو كانت لديك أيام جيدة وأخرى سيئة فربما لاحظت أنك فى الأيام الجيدة تحاول أن تحصل على ما اضطررت إلى تجاهله من نشاطات فى الأيام السيئة. لذا فأنت تضغط على نفسك أثناء الأيام الجيدة لدرجة أنك تجد نفسك مرهقًا وغير قادر على أداء أغلب الأشياء

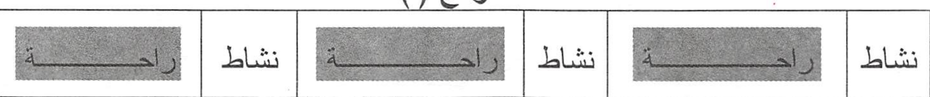
فى اليوم التالى. بمرور الوقت يؤدى هذا الأسلوب من الضغط الزائد للإرهاق ثـم عجزك بالتالى عن أداء معظم النشاطات فى اليوم التالى. الأمر الـذى يقـود إلـى المزيد من السوء فى حالتك الصحية. كما ستجد أيامك السيئة فى تزايد والجيدة فى تناقص مستمر كلما استمررت فى التصرف بهذا الشكل.

لك أن تنظر إلى الأيام على كونها أيام "سهلة" وأيام " تحدٍ" بدلاً من النظـر إليها على أنها أيام "جيدة" وأيام "سيئة". وعلى مدار هذين النوعين من الأيام حاول أن تحافظ على تنفيذ جدول ثابت لنشاطك (وهو ما سنتحدث عنه لاحقًا فـى هـذا الدرس). ولكن الآن علينا أن نطمئنك بأننا نعرف تمامًا أنك لا تستطيع أداء نفـس الأشياء بنفس الشكل فى أيام التحدى كما فى الأيام السهلة. وسنصف لك فيما بعـد كيف يمكنك الاحتفاظ بنفس مستويات نشاطاتك فى أيام التحدى، ولكن فترات بـذل الجهد ستكون أقصر تتبعها فترات أطول من الراحة والاستجمام.

التحدى هنا هو أن تستطيع تنظيم إيقاعك الشخصى وتحقيق جـدول أنـشطة مناسب تستطيع المواظبة عليه. وبالطبع ربما كان أداؤك فى الأيام الجيدة والـسيئة أقل من ذى قبل، ولكن من خلال تنظيم إيقاع وقتك ستكون قادرًا على إنجاز ما هو أكثر مما كنت تقوم به أثناء ضغطك على نفسك بشكل زائد عن الحد فى أحد الأيام ثم تنهار قواك من بعده. والأكثر أهمية أنك من خلال عدم المبالغة فى الضغط على نفسك بمستوى مبالغ فيه من التدريبات ستحوز كمًّا أكبر من الأيام التى تشعر فيها بتحسن (لاحظ أننا لا نقول البُرء التام من الألم).

الخطوة الثالثة هى أن تفكر فى الحركة على أنها شـىء سـتقوم بزيادتـه تدريجيًا. ستحتاج إلى الانتقال من النموذج (أ) إلى النموذج (ب) وأخيرًا تنتقل إلـى النموذج (ج) كما هو موضح هنا. ويمكنك أن ترى التغيـر التـدريجى فـى دورة "النشاط – الراحة". ففى النموذج (أ) توجد فترات قصيرة من النشاط تتبعها فتـرات طويلة من الراحة. كيفية انتقالك إلى هذا التغير فى مستويات النشاط هـو الفكـرة الأهم فى هذا الدرس.

النموذج (أ)



نشاط	راحـــــــة	نشاط	راحـــــــة	نشاط	راحـــــــة

بعد أسابيع قليلة من تنظيم الإيقاع.. ستكون فى حال أفضل. قد يبـدو لـك النموذج (أ) مشابهًا للنموذج (ب) بينما الحقيقة أن الموازنة بـين فتـرات الراحـة والنشاط فى الأخير أكبر.

النموذج (ب)

نشاط	راحـــــــة	نشاط	راحـــــــة	نشاط	راحـــــــة

بعد استمرارك فى ضبط إيقاع نشاطك وتدرج زيادتك لمستويات النـشاط، ستحصل على توازن أفضل بين راحتك ونشاطك كما هو موضح فى نموذج (ج).

النموذج (ج)

نشاط	راحـــــــة	نشاط	راحـــــــة	نشاط	راحـــــــة

الكثير من الناس يراقبون الوقت فى الأيام الجيدة. سواء من خلال الانتبـاه إلى ساعات أيديهم أو بضبط ساعة إيقاف، بحيث لا يسمحون بأى زيادة عفوية فى مقدار النشاط المسموح بأدائه. وذلك ما يفعله الأفراد الذين يعملون لساعات طويلة على الحواسب. حيث يتذكرون باستمرار ضـرورة ممارسـة بعـض التمـارين لعضلاتهم أو السير لمدة بسيطة كل ٢٠ دقيقة مثلاً. فالعمل على الحواسب لفترات طويلة دون أداء بعض التمارين البسيطة (لفرد العضلات) يمكن أن يـؤدى إلـى مشكلات ألم مزمن (فى الأكتاف والظهر مثلاً).

وكما يحدث فى النظام الغذائى المعروف باليويو (نظام يفقد فيه الفرد وزنه سريعًا ثم يستعيد وزنه الأصلى بنفس السرعة عندما يتوقف ليعاود الكرة مـرارًا) والذى يعرف بأنه شديد الضرر، فان تذبذب أدائك اليومى للنشاط شىء شديد الإيذاء

لصحتك أيضًا. إن أهم أمر هو أن تعثر على التوازن الصحيح بين النشاط القليل جدًا والنشاط الزائد عن الحد. وقبل أن نحدد أهم أداة فى تحقيق التوازن فى ضبط إيقاع النشاط، دعنا نعد إلى "تيرى" لنعرف أى الأشياء كان عليها تجنبها تمامًا لتحقق ذلك التوازن المنشود.

احتاجت "تيرى" إلى المزيد من العلاج الطبيعى بعدما قامت بهذا القدر الهائل من النشاط الزائد فى السير. واقترح عليها المعالج مرة أخرى فكرة السير الخفيف فى المساء. لذا فقد قررت "تيرى" أن تلقى نظرة على دروس التدريبات الخاصة بالمياه المتاحة فى بلدتها. وأخيرًا وجدت صفًا دراسيًا يمكن أن تلتحق به بسهولة خاص بكبار السن (فوق ٥٥ عامًا). لذا فقد ظنت أن هذا سيفيدها. وبدون مراجعة الأمر مع معالجها، اشترت زوجًا من الأحذية الرخيصة الخاصة بالمشى فى الماء والتحقت بالصف الدراسى.

كان الصف الأول الذى حضرته "تيرى" يوم الاثنين رائعًا، وراعى المدرب أن يكون الماء دافئًا، كما شعرت "تيرى" بأن مسألة تبديل الملابس، والخروج من المنزل ليست بهذا السوء الذى كانت تتوقعه. ونامت "تيرى" فى هذا الليلة كما لم تنم منذ شهور، بعض الإرهاق كان راجعًا إلى الحركات الجديدة التى تعلمتها، ولكن بعضه الآخر كان يتلاشى ثم يعود مرة أخرى.

كان الصف التالى يوم الأربعاء، فى هذه المرة كانت "تيرى" على ألفة بالحركات المؤداة؛ لذا فقد كرست انتباهها إلى المزيد من العمل الشاق كما يفعل زملاؤها فى الصف، ورغم أنها لم تكن قادرة على مجاراة مستوى أدائهم بعد، إلا أنها حاولت بذل أقصى جهدها. وتصورت أنها ستستطيع الوصول إلى مستواهم فى وقت قريب جدًا.

ارتاحت "تيرى" حتى موعد الصف التالى فى يوم الاثنين، وكان عليها فى هذه المرة أن تساير أداء باقى المجموعة، ثم بعد ذلك... ستوسِّد المياه مفاصلها (أو هكذا قالت المقالة المدهشة) وقد ذكَّرت "تيرى" نفسها مرة أخرى أن هناك أفرادًا فى المجموعة أكبر عمرًا منها بكثير.

فى اليوم التالى... شعرت "تيرى" بدرجة من الألم الشديد كتلك التى انتابتها عندما أدت تدريب المشى لمدة ٣٥ دقيقة لأول مرة. بينما كانت حالتها النفسية أسوأ؛ حيث شعرت بأنها تفشل للمرة الثانية.(يستكمل.)

إن ما فات "تيرى" هذه المرة أيضًا وكما فعلت مع أمر ممارسة السير، أن عامل السن ليس هو العامل الوحيد الذى يجب وضعه فى الحسبان أثناء التسجيل فى أحد صفوف العلاج. إن السؤال عما إذا كان هذا الصف مجهزًا للمبتدئين أم لا هو أمر هام جدًا. كما كان يجب أن تسأل عما إذا كان المدربون معتمَدين أم لا. وهل مارس القائم على التدريس العمل مع أشخاص من ذوى الإصابات أو مَن يعانون من الألم المزمن.

لقد كان صف التدريب الذى التحقت به تيرى يتضمن جميع المستويات. وقد تعاملت مدرسة "تيرى" مع كبار السن وحصلت على أعلى المستويات من التدريب على الألعاب المائية. لكنها كانت حديثة العهد تمامًا بالتعامل مع مسألة إعادة التأهيل بالماء.

كما لم تكن "تيرى" على دراية بأننا كلما تقدمنا فى العمر، وخاصة إذا كنا نعانى من إصابة أو ألم مزمن، يكون الانتقال بين الصفوف العنيفة من التدريب أمرًا يتطلب التنظيم الجيد ووضع الجدول المناسب. فمثلاً سيكون يومى الاثنين والخميس أفضل لحالة "تيرى" من يومى الاثنين والأربعاء. وفى النهاية لم تدرك "تيرى" أن الصف حتى لو لم يكن تنافسيًا فهو يبين مدى حاجة الفرد لتنظيم إيقاع نشاطه مع الآخرين. لذا دعونا الآن نستكشف باهتمام ما الذى ستتعلمه تيرى لاحقًا – الخطوات المتضمنة فى عملية تنظيم الإيقاع-.

كيف تنظم إيقاعك الذاتي؟

تتضمن فكرة تنظيم الإيقاع العديد من الخطوات سنصفها بالتفصيل فى موقع لاحق من هذا الجزء. لكننا سنبدأ بنظرة عامة. الخطوة الأساسية هى أن تختار أحد الأنشطة التى تحب أن تؤديها أو تحب أن تؤدى المزيد منها. والخطوة الثانية هى تحديد خط الأساس للنشاط (مثل:مستواك الحالى فى هذا النشاط). والخطوة الثالثة هى تحديد أهداف قصيرة الأجل وتقدير مستويات التقدم فيها. أما الخطوة الرابعة فتتمثل فى تحديد أهداف طويلة الأمد وكذلك الاستمرار فى عملية التقييم لأدائك.

انتقاء النشاط المناسب للبدء

أبدًا بنشاط واحد فقط (يمكنك إضافة المزيد بعد ذلك) قد يكون هذا النشاط من قبيل الأعمال المنزلية أو الهواية أو أحد أنواع التمارين الرياضية. ربما تود أن تمارس المزيد من النشاط المنزلى الذى تمارسه الآن. ويجد البعض أن البيت المرتب وسيلة خفض حقيقية للضغوط.

قد تودُّ ممارسة الجولف لوقت أطول أو السير لمسافات أطول أثناء اللعب (تقليل ركوب سيارة الجولف أثناء اللعب). كما قد تحب أداء بعض الأعمال التطوعية لإحدى المؤسسات الاجتماعية. وإن كنت أبًا، فيمكنك أن تندمج بشكل أكبر فى نشاطات أبنائك.

إن اختيار النشاط الذى تبدأ به أمر شديد الأهمية. إذ يجب أن يكون هذا النشاط قابلاً للأداء الفعلى ومحفزًا لك على الأداء أيضًا. فإذا اخترت شيئًا شديد الصعوبة، ستشعر بالإحباط والفشل. وإذا اخترت نشاطًا غير محبب للنفس (مثل أن تقرر صنع المزيد من الطعام رغم كونك لا تحب صنع الطعام حتى وأنت فى حال

جيدة) فلن تحصل على الخبرة التى تتطلع للحصول عليها. يمكنك فيما بعد التعامل مع مهام لا تروق لك لكنها من الضرورى أداؤها مع ذلك. لكن فى البداية عليك اختيار نشاط واقعى ومحفز.

ليس بالضرورة أن يكون النشاط الذى تختاره كبيرًا أو مؤثرًا. فإذا كنت ملازمًا للفراش مثلاً يكون من المناسب أن تجعل النشاط الأول الذى تختاره هو النهوض من الفراش والدوران حول سريركَ لمرة واحدة. وإن كانت حركتك المعتادة هى أن تنتقل من كرسى إلى كنبة إلى منضدة ثم تعود إلى السرير، فيكون النشاط الزائد المناسب هنا هو الدوران فى الغرفة عدة مرات. فلا يجب أن يحمل شخص يعانى من مشكلات فى الظهر أية أوزان ثقيلة من خلال نشاطه المختار للأداء، لكن تسوية سريره قد تكون هدفًا يسعى لتحقيقه دون ضرر. والشخص الذى يعانى آلامًا فى الأكتاف لا يجب عليه أبدًا أن يحمل العديد من الصحون مرة واحدة بين يديه، لكن نقل الأطباق واحدًا بعد الآخر إلى غسالة الأطباق لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق يكون عملاً مفيدًا جدًا له.

قد ترى فى ذلك "لا شىء" أو تراه شيئًا تافهًا، إذ كيف يمكننى أن أتم أى عمل من خلال هذا الإيقاع.. نحن نرجوك ألا تظن أن هذه النشاطات الصغيرة لن تؤدى بالضرورة إلى ما هو أكثر تشويقًا. ثق بأنها ستؤدى إلى ذلك فعليًا. فإن ما تفعله فى البداية هو تذوق النجاح ثم بالتدريج تبنى قدرتك على التحمل.

إذا كنت تمارس حاليًا بعض النشاط والحركة، فبعض التمارين ستكون مفيدة لك. أما إن كنت لم تمارس أية تمارين منذ فترة طويلة، فإن بعض التدريبات البسيطة ستكون أكثر مناسبة لك. إن نصيحتنا الأهم لك هنا هى أن تختار أبسط التمارين وأقلها مضايقة لك.

وإليك التمارين التى لاقت أقل قدر من الرفض من قِبَل مرضانا فى بداية ممارستهم للتمرينات: السير على جهاز المشى الرياضى أو أى ممشى مسطح مع

الاستماع إلى الموسيقى، السباحة ببطء دون ضغط، ممارسة تمارين الإحماء البسيطة، رفع أثقال بسيطة (مثل: ١ إلى ٢ رطل). بينما كانت ممارسة السير في المياه فى حمام سباحة مغلق ذى درجة حرارة مناسبة (فى عمق يوازى ارتفاع الصدر تقريبًا) هى التدريبات الأكثر ملاءمة لحالة مرضانا المصابين بألم المفاصل أو ألم الظهر.

كما وجد بعض مرضانا فائدة كبرى فى ممارسة تمارين اليوجا البسيطة أو برامج بيلاتس(*) للمعالجة الفردية (وهى تدريبات تم تطويرها للمساعدة فى عمليات إعادة التأهيل). يجب عليك أن تتأكد من مدى قدرة وفائدة ما اخترته من أسلوب للعلاج، فبعض تدريبات اليوجا وإعادة التأهيل المذكورة قد تؤدى إلى إصابات بالغة إذا لم تؤدَ بشكل صحيح وتحت إشراف متخصصين.

كما ننصحك بألا تنفذ هذه التدريبات من خلال مركز تأهيل أو نادٍ رياضى غير متخصص؛ لأن مثل هذه الأماكن غالبًا ما توزع الأفراد على مجموعات دون مراعاة لاختلاف مستويات قدراتهم، حيث يرهق المبتدئون أنفسهم عادة دون ضرورة لذلك ودون فائدة أيضًا. لذا فمراكز اليوجا والتأهيل المتخصصة تعد هى الأفضل والأكثر فائدة.

أما إن كنت من النوع الذى يهوى المنافسة؛ فمن المفيد تجنب أيٍّ من الأنشطة الجماعية فى هذه المرحلة (كصفوف التمارين بالماء). وبمجرد أن تعرف

(*) **بيلاتس:** هو نوع من التمارين الرياضية قام بتطويره "جوزيف بيلاتس Joseph Pilates" فى عشرينيات القرن الماضى، والذى يركز على تنمية توازن الجسم من خلال توفير عدة عوامل جسمانية وهى: قوة العضلات خارجيًا وداخليًا، ومرونة الجسم، وحساسيته، من أجل تحقيق حركة جسدية قوية ومفيدة. وقد استخدم هذا البرنامج فى البداية لعلاج وإعادة تأهيل مصابى الحرب، ثم اتضحت فائدته لأى شخص يسعى للحصول على درجة جيدة من اللياقة البدنية. وتعدد وسائل العلاج المتضمنة فيه والتى تفيد فى علاج العديد من حالات الألم المزمن كآلام الظهر والرقبة.

وتحدد الخطوط الأساسية لحالتك (مثلاً: ما هى الخطوة التالية التى عليك تعلمها). وفى مرحلة محددة، يمكنك أن تكون منافسًا لنفسك (ببطء). وعلى جانب آخر إن كان معك زميل يمارس نفس نوع نشاطك بنفس درجة التحمل ونفس السرعة، فقد يساعدكما ذلك فى تشجيع بعضكما البعض فى تلك الأيام التى تشعران فيها بعدم الرغبة فى الحركة. لكن وجود شخص آخر ذى مستوى أعلى من مستواك فى السرعة أو التحمل ربما يوقعك فى نفس مشكلة التواؤم مع مجموعة الأفراد الأعلى من مستواك والتى سبقت الإشارة إليها.

فكر فى تلك الأنشطة التى ناقشناها هنا وفى غيرها مما قد تكون فكرت فيه. وتأكد من أن أى نوع من الحركة التى لا تتعارض مع رأى معالجك الطبيعى ستكون مفيدة لك طالما مارستها بشكل تدريجى. وعلى كل حال، فالتدريبات تعد أحد أفضل الوسائل لبناء قدرتك على التحمل. وليس من المهم أن تختار نشاطًا معينًا فى البداية فالأهم هو أن تختار نشاطًا تستطيع أداءه، وتؤديه بالفعل، وحينها ستجد لديك القابلية والدافعية للعمل.

تحديد خطك الأساسي

إن تحديد حد أقصى مقبول للوقت الذى ستمضيه أثناء الأسبوع الأول للأنشطة المتزايدة أو تحديد كم التدريبات التى ستحاول أن تؤديها (مثل: المسافات المفترض عليك سيرها، عدد مرات تكرارها) هى الخطوة الثانية فى عملية تنظيم إيقاعك الشخصى. ولكى تفعل ذلك عليك أولاً أن تحدد خطك الأساسى، والخط الأساسى ببساطة هو ما تستطيع عمله الآن فى نشاطك الذى اخترته. هذا الخط الأساسى هو مستوى النشاط الذى ستبنى عليه تدريجيًا. ومعظم الناس لا يعرفون ما يستطيعون القيام به فى الظروف العادية. ولكن تحديد هذا الخط الأساسى يعد أمرًا فارقًا فى عملية تطورك وتقدم أدائك. ولتوضيح كيفية تحديد الخط الأساسى دعونا

نلقى نظرة سريعة على برامج التحكم فى الوزن. حينما ينتظم الأفراد فى تطبيق برنامج جيد التصميم لإنقاص الوزن، فهم يتلقون النصيحة غالبًا بضرورة تدوين ما يتناولونه فى أسبوع بشكل عادى دون تغيير. فما عليهم إلا التسجيل فقط (ومع هذا فالقليل من الناس فقط هم من يستطيعون مقاومة تغيير أنماطهم الغذائية بعد عدة أيام).

عليك أن تفعل الشيء ذاته مع نشاطك الذى اخترت أداءه. ولكن ليس لمدة أسبوع وإنما ليومين فقط. فإذا كنت تمارس فعليًا بعض الأنشطة التى اخترتها فما عليك إلا أن تفعل ما تفعله بشكل طبيعى، وأن تتوقف عندما تتوقف بشكل طبيعى عن ممارسة النشاط. قم بتسجيل ما تشعر به انفعاليًا وجسمانيًا قبل ممارسة النشاط وبعده. فإذا كان ذلك نشاط تمارسه يوميًا فنحن نقترح عليك أن تسجل النشاط فى كل من "اليوم السيئ" و"اليوم الجيد" على السواء. وفيما عدا هذه الأنشطة اليومية من أنشطة فليس عليك أن تغير أى شيء من ممارستك المعتادة لها أثناء ملاحظتك لأدائك.

إذا كنت ستبدأ نشاطًا جديدًا، عليك أن تؤديه بمستوى أقل بنسبة ١٠٪ إلى ٢٠٪ من قدر النشاط الذى تتوقع فى نفسك القدرة على أدائه دون إحساس بزيادة فى مستوى ألمك أو إرهاقك الحالى. فمثلاً إذا قررت الذهاب فى جولة للسير واعتقدت فى نفسك القدرة على السير دون ألم لمدة خمس دقائق، فَسِر فقط لأربع دقائق، حيث سيساعدك ذلك على ألا تقحم نفسك فى أزمة صعوبة بدء الممارسة. وافعل ذلك فى الأيام السيئة والأيام الجيدة على السواء، وسجّل فى كراستك الشخصية كيف كان شعورك قبل ممارسة النشاط وبعد الانتهاء منه من الناحيتين الانفعالية والجسمانية سواء فى الأيام الجيدة أوالسيئة.

فى البداية قد لا يستطيع البعض التحرك إلا لدقائق قليلة أو تكرار القليل من التمارين البسيطة (مثال: تحريك رقبتك من اليسار إلى اليمين خمس مرات،أو الوقوف لثلاث مرات، أو السير لمسافة بسيطة فى الجوار) هذا أمر جيد تمامًا. وأهم ما فى الأمر أنك قد بدأت ممارسة النشاط فعليًا.

تحديد الأهداف قصيرة الأمد

الأهداف الأسبوعية

تتمثل الخطوة التالية فى تحديد نشاط أو تمرين معين لكل يـوم مـن أيـام الأسبوع الأول الذى تخطط فيه لزيادة مستوى نشاطك. حـاول ألاّ تجعلـه بعيـد المنال. وحاول أيضًا ألا تؤجل ذلك كثيرًا. على الجانب الآخر عليك ألاّ تبدأ برنامج نشاط جديد فى أسبوع حافل بالالتزامات المسبقة. فأنت فى حاجـة لتـذوق طعـم النجاح.

نقترح عليك أن تمضى اليومين أو الثلاثة الأُول من الأسبوع فى نشاط على مستوى خط الأساس الذى حددته لنفسك. حيث سيسمح لك ذلك بأن تحـدد كيـف تسير الأمور فى أيام متعاقبة. ومن المتوقع أن تشعر بشيء من عدم الراحة، وهـو ما يحدث للعديد من الناس بسبب استخدام عضلات ظلت طويلاً فـى حالـة مـن السكون وعدم الحركة. ومن خلال زيادة مستوى نشاطك بشكل تدريجى معقول لن تسبب لنفسك أى أذى. وبمرور الوقت سيتناقص شعورك بعدم الراحة مـرة تلـو الأخرى حتى مع تزايد مستوى نشاطك.

وكما أوصينا مسبقًا فعليك التمسك قدر الإمكان بالخطة التى وضعتها لنفسك عبر الأيام الجيدة والسيئة على السواء. واجعل من هدفك الذى هو الشفاء معينًا لك وقائدًا، وليس ذلك الشعور بعدم الراحة الذى انتابك بعد بدء زيادة مستوى نشاطك.

على كل حال يجب أن تعلم أن عدم الراحة وزيادة الشعور بالألم ليسا شـيئًا وأحدًا. قم بقياس مقدار إحساسك بعدم الراحة كل يوم. فإذا كـان منخفـضًا إلـى متوسط فلا تقلق، أما إن كان قويًا ويلزمك بفترة طويلة من الراحة بعـد ممارسـة النشاط، فذلك يعنى أنك غالبًا تمارس قدرًا من النشاط أكبر من اللازم، وتحتاج إلى إنقاصه.

إن أحد أهم الأمور التى يجب مراعاتها عندما تبدأ بزيادة نشاطك يتمثل فى أن تولى الاهتمام الكافى لمقدار الراحة التى تحتاج إليها بين أداء نشاط وآخر. إن جدول نشاطك الأسبوعى (والذى يحتوى بالضرورة على جدول نشاطك اليومى) يجب أن يكون ممثلاً لعملية توازن بين أيام النشاط الأعلى وأيام النشاط الأقل. إن جسمك سيرتاح ويستعيد قوته أثناء أيام النشاط الأقل، وسيبنى قوته وتحمله فى أيام النشاط الأعلى. فالمهم هنا هو ألا تتجاوز حدود قدرتك ارتفاعًا أو انخفاضًا، وهو الأمر الذى ينطبق على النشاط على مدى يوم واحد أيضًا.

لنقل مثلاً أنك تود زيادة مقدار الأعمال المنزلية التى تؤديها. فإذا كنت تعمد إلى القيام بعملين من أعمال المنزل عليك إذا أن تعطى قدرًا ملائمًا من الراحة بين العملين. فتقوم مثلاً باستخدام المكنسة الكهربية لمدة ١٥ دقيقة فى الصباح، يتبعها ٣٠ دقيقة من الراحة، يتلوها ١٥ دقيقة لتفرغ غسالة الأطباق. سيكون ذلك شكل مناسب للأداء بالنسبة لك. لكن أداء النشاطين معًا (مثلاً ٣٠ دقيقة من العمل) قد يسبب قدرًا هائلاً جدًا من العناء فى البداية. والواقع أنك ستصل إلى مدة من النشاط قدرها ثلاثون دقيقة متواصلة، لكن المهم هو ألا تتعجل بأدائها بالكامل فى بداية ممارستك للنشاط.

كما أنه من المهم أيضًا أن تضع فى اعتبارك مجموعة العضلات التى تعمل وتنشط وذلك فى حال أدائك لأكثر من نشاط واحد فى اليوم. لنقل مثلاً أنك قررت أن تتدرب باستخدام حمل أوزان خفيفة، ينصح الأفراد الذين يرفعون أوزانًا ثقيلة دائمًا بألا يعملوا على نفس المجموعة من العضلات ليومين متتاليين. ومن المفروض أن يسمح المرء ب٢٤ ساعة قبل استخدام هذه العضلات مرة أخرى (وبالتقدم فى العمر يحتاج الأفراد إلى زمن يتراوح من ٣٦ إلى ٤٨ ساعة لاستعادة قدرتهم مرة أخرى).

نفس الحال ينطبق على الأوزان الخفيفة. فعضلاتك يجب أن تشعر بالشد فى اليوم التالى لعملها، فهذه علامة طبيعية وإشارة جيدة على أنها أصبحت أقوى.

ولكن حتى إن لم تشعر بهذا الشد فعليك بمنح هذه العضلات ٢٤ ساعة على الأقل قبل إعادة تشغيلها مرة أخرى. فإذا أردت أن تمارس نشاطًا فى اليوم التالى فعليك باختيار ممارسة نشاط يعتمد على تحريك مجموعة أخرى من العضلات (فمثلاً إذا كنت رفعت مقدار رطل من الثقل فى يوم، فربما تمارس السير فى الجوار "على حسب الخط الأساسى لنشاطك" أو ما شابه فى اليوم التالى)؛ فهذا سيسمح لك بتقوية عضلات جسمك العلوية والسفلية معًا.

على الجانب الآخر، لست فى حاجة إلى فترات راحة أطول من اللازم بين فترات وأيام النشاط. فحتى الأبطال المحترفين يهتمون بهذا الأمر. فممارسو ركوب الدراجات يهتمون بتنوع شدة ونوعية النشاط الذى يمارسونه. ففى وجود يوم للراحة فى جدول سباق الدراجات الفرنسى، يستمر المتسابقون فعليًا فى التدريب، حتى وإن لم يمارسوا ركوب الدراجات بالمرة خلال اليوم. فالمتسابقون إذا لم يمارسوا نشاطًا وأمضوا يومهم بالكامل فى استرخاء تام ستكون سيقانهم متصلبة فى اليوم التالى، وسيواجهون معاناة حقيقية من جرّاء حالة أجسامهم، كما ستتأثر أيضًا مستويات أدائهم.

يكمن حل اللغز بالنسبة لك فى أن تعثر على هذا التوازن السحرى بين الحصول على راحة أكثر بكثير أو أقل بكثير من اللازم. فما اعتدت عليه وكان مقبولاً لديك فى حالة عدم المعاناة من الألم المزمن (مثل صرّ أسنانك وتجاهل الألم والمضى قدمًا دون الحصول على قدر من الراحة) سيكون ذا أثر سلبى عندما تعانى من الألم المزمن. فكلما زاد ما تفعله من هذه الأشياء كلما قل ما تستطيع تحقيقه. ينطبق المثل تمامًا على الراحة غير المضبوطة.

إذن فما الذى يحدث للأفراد عندما يحصلون على مقادير أكثر من اللازم من الراحة؟ إنه ما يحدث بالضبط لصفوة متسابقى ركوب الدراجات الرياضية عندما يتوقفون تمامًا عن ممارسة أى نوع من الأنشطة فى الفترات المتخللة لأيام التسابق العالية النشاط. حيث سيشعرون فى المرة التالية لممارسة النشاط بأنهم عاجزون.

"تمهل قليلا" قد تفكر بذلك الآن "ما كل هذا الكلام عن صفوة راكبى الدراجات الرياضية؟؟ أنا لست من صفوة الرياضيين المحترفين، ولم أكن يومًا، ولن أكون." حسنا... نحن أيضًا لسنا رياضيين محترفين، ولكننا جميعًا علينا أن نتعلم من هؤلاء المحترفين ذلك التوازن المطلوب بين النشاط والراحة. باختصار.. علينا جميعًا أن نضبط إيقاع أنفسنا.

وأخيرًا.. تذكر جيدًا أهمية زيادة الأنشطة التى تعتمد على المناطق غير المصابة بالألم من جسمك. اسأل نفسك: أى جزء من جسمى وأى نوع من الحركة هو الذى يسبب لى أقل قدر من الألم؟ عندما تدرب هذا الأجزاء غير المتألمة من جسمك، سيكون لها أثر ايجابى على بقية جسمك بما فى ذلك الأجزاء الأكثر شعورًا بالألم. إن هذه الأنشطة تحفز وتنشط شكل تنفسك، ومسار الدورة الدموية فى جسمك. كما تمكنك من الاسترخاء بشكل أفضل، الأمر الذى يمنحك بدوره المزيد من الطاقة لأداء الأشياء التى تستمتع بأدائها (انظر الدرس التالى). باختصار.. فإن أحد أجزاء البرنامج العقلانى للتدريب يتمثل فى جعل الأجزاء القوية من جسمك أقوى، وبشكل غير مباشر سيساعدك ذلك على تحسين وإفادة حالة الأجزاء الأضعف من جسمك.

أهداف الشهر

يجب عليك بعد انتهاء الأسبوع الأول أن تقيم أهدافك بشكل واضح، لتتمكن بالتدريج البطيء من زيادة مقدار الوقت الذى تمارس فيه أحد الأنشطة أو زيادة عدد المرات التى تمارس فيها هذا النشاط. إذا كانت لديك مشكلات فى تحقيق أهدافك الأساسية فعليك بالعودة قليلا إلى الوراء، والعمل بمعدل أقل سرعة، لكن دون التخلى عن الاستمرار فى الأداء.

لا يتشابه اثنان من البشر فى معدلات تغير أدائهما. مما يجعل من المهم جدًا أن تصمم خطة لنشاطك تتناسب مع حالتك أنت بالتحديد. وإذا كنت فى حاجة إلى

مساعدة إضافية لتطوير أهدافك الواقعية، فيمكنك استـشارة طبيبـك أو أخـصائى العلاج الطبيعى الذى يتابع حالتك. ولكن تذكر أنك أنت الوحيد القادر على تحديد ما إذا كنت تمارس نشاطك بدرجة أكبر من اللازم (مما سيعرضك بالتـالى لاحتمـال الفشل فى الاستمرار) أو إن كنت متساهلاً أكثر من اللازم مع نفسك وبالتالى فمـن غير المتوقع أن تحقق تقدمًا ملموسًا، حتى مع مرور فترات ممتدة من التدريب.

إذا قررت بعد زيادة نشاط ما (كالأعمال المنزلية أو الهوايات) أن تـضيف برنامجًا تدريبيًا (وهو ما نقترحه عليك فيما بعد)، تذكر أن يكون لديك خط أساسى، أبدًا ببطء، وتدرج بهدوء نحو الزيادة؛ فإذا لم تكن معتادًا على التمشية اليومية مثلاً، فلا تجعل من السير حول منزلك لست مرات هو هدف يوم نشاطك الأول.

مرة أخرى، إذا كنت من الأفراد الذين يميلون للأداءات القصوى، فكن على حذر من المبالغة فى ذلك، أيًا كان نوع النشاط الذى ستختار ممارسـته. كمـا لا تَخش شيئًا من الحصول على بعض الراحة ولكن، لا تكن متعجلاً فى هذه أيضًا.

إذا كنت تطور أداءك ببطء شديد، ومع ذلك فما زلت تشعر بألم كبير بعد كل تدريب؛ فعليك بإنقاص مستويات نشاطك التى حددتها تحت خط نشاطك الأساسـى. لا تتسرع فى الاستنتاج وتقول "إن ذلك لن يفيدنى بالمرة؛ أنا فعليًا أمـارس قـدرًا قليلاً جدًا من النشاط". تذكر أننا ما زلنا فى الدرس الثانى، فكلما قل قـدر الـصبر لديك، كلما كان عليك التقدم ببطء فى البداية. وفيما بعد يمكنك أن تزيد المقدار على نفسك قليلاً. لكن الآن... ثق بنصائحنا.

التقدم عبر الوقت

بمجرد أن تكتسب الخبرة فى زيادة مستوى نـشاطك دون حـدوث زيـادة مواكبة له فى درجة ألمك، يمكنك أن تقوم بزيادة معدلات نـشاطاتك هـذه بـشكل أسرع (مثلاً: زد النشاط بنسبـة ١٠٪ إلى ٢٠٪ "فى حالة ممارسة نشاط السـير"

أو زد مدة نشاطك من دفيقتين إلى ثلاث دقائق فى حالة ممارسة الأنشطة الأخرى") كل أسبوعين أو كل أسبوع، ولكن لا تصل بالزيادة إلى هـذا المـستوى إذا كنـت تمارس رفع الأوزان الخفيفة؛ حيث يحتاج رفع الأثقال إلى معدلات أبطأ فى زيـادة النشاط، سواء بالنسبة للسرعة أو معدلات الممارسة.

وتذكر بشكل عام أن الجسم البشرى لم يخلق للتعامل مع التغيرات الـشديدة. فأنت إن كنت جربت سفر البحر مثلاً، فلعلك تستطيع وصف مقدار الصعوبة التـى يلاقيها جسدك فى التواؤم مع حالة التغير المفاجئ التى يتعرض لها أثناء هذا النوع من السفر. على نفس الشاكلة يمكنك أيضًا ان تتصور حال الشخص الذى يـشتعل نشاطًا خلال شهور الطقس الدافئ، لكنه سرعان ما يتحول إلى كسول كبير خـلال شهور الشتاء الباردة، وبمجرد بدء أول أيام الربيع الصحوة الدافئة، يمـضيه هـو بالكامل فى لعب الجولف، حيث الشمس رائعة والحركة طبيعية تمامًا. لكنه لا ينتبه إلى أنه بذلك إنما يحرك عضلات لم يستخدمها منذ شهور.

ويبدو الأمر مفاجئًا رغم تكراره فى كل عام، عندما يـشعر بالـشد والألـم بعضلاته فى تلك الأيام التالية على حماسه للعب الجولف مع بدء الربيع. ومع تقدم الأيام غالبًا ما لا يبقى شعوره بالألم على نفس القدر السابق؛ حيـث أن عـضلاته تكون فى الغالب قد تمددت بفعل ممارسة اللعب كل يوم. ينطبق الأمر ذاتـه علـى عمال الحدائق الطموحين؛ حيث يتسبب العمل الشاق فى الأسبوع الأول من الربيـع الرائع إلى ألم فائق فى الركبتين والوركين.... وهؤلاء هم أشخاص لا يعانون مـن الألم المزمن.

(ملاحظة للمتحمسين للنجاح: بمجرد أن تحرز تقدمًا ببطء وثبات، يمكنـك أن تزيد من مستوى نشاطك فى كل يوم، ولكن عليك الاهتمام بتسجيل علامات فى كراستك حول حالات الإرهاق الزائد أو الشعور بالألم).

تقييم التقدم عبر الوقت

فى حال احتفاظك بتسجيل لفترات نشاطك وراحتك، ربما يكون من المفيد لإثارة دافعيتك أن ترى بعينيك مقدار التقدم الذى تحرزه عبر الوقت. بعض الناس يرون من المفيد تسجيل معدلات أدائهم على شكل مدرج أو رسم بيانى (انظر: "**أنشطة قد تفيد**" فى نهاية هذا الدرس).

ملخص

إجمالاً لأهم النقاط التى تتعلق بأمر ضبط الإيقاع: عندما تقوم بزيادة مستوى النشاط، عليك بتطوير خط أساسى والتدرج البطىء فى تطوير أدائك، آخذًا فى اعتبارك حالة جسدك. وبمجرد أن تحدد أهدافك الأسبوعية والشهرية، يجب عليك التمسك بها وعدم ممارسة المزيد من النشاط (حتى فى الأيام الجيدة). كما لا تمارس أقل من المحدد لكل يوم إلا إذا كنت تعانى من يوم سيئ بشكل استثنائى. حينها يمكنك أن تنقص نشاطك بمقدار ١٠٪ إلى ٢٠٪ (أو أكثر فى حالة الضرورة) ولكن احرص على ألا تتوقف تمامًا عن ممارسة نشاطك فى مثل هذا اليوم. أنت فى حاجة للبقاء على المستوى الأفضل لممارسة النشاط، مما يعنى ألا تبالغ فى أداء ما تستطيع فعله. كما لا يجب أن تنقص منه أيضًا. وبالمناسبة، دعنا نعرف كيف انتهت رحلة "تيرى":

عندما سألتنا تيرى المشورة، أوضحنا لها أن مشكلتها مع النشاط لم تكن فى زيادة مستواه، وإنما كانت فى أن تلك الزيادة تمت بشكل غير متوازن. إننا متفقون مع معالجيها الطبيعيين فى اقتراح البدء بممارسة نشاط السير. لكننا اهتممنا أولاً بوضع خط أساسى لها قبل بدء الممارسة الفعلية لأى نشاط. لقد سألناها عن مقدار المسافة المعقولة أو المدة المناسبة من وجهة نظرها التى تستطيع ممارسة السير

فيها ببطء. وقد فكرت "تيرى" لحظة ثم أجابت: ١٥ دقيقة، ولأننا نعلم فيها المبالغة فى تقدير الأمور؛ فقد نصحناها بأن تمارس النشاط لمدة عشر دقائق فقط خلال الأسبوع الأول لكى تحدد خطها الأساسى. ثم عليها أن تتابع حالتها ومدى تهيج الألم لديها. ثم عادت "تيرى" وسألتنا عن رأينا المتخصص فى ممارستها لمقدار المشى لعشر دقائق لمرتين يوميًا، فعدنا نؤكد لها ضرورة أن تكتفى بعشر دقائق يوميًا فقط فى بداية ممارسة النشاط. بعد ذلك تساءلت "تيرى" عن الرأى فى إضافة تدريبات الأيروبكس المائية، وقالت" هل أستطيع أن أمارس السير فى الصباح، إلى جانب بعض التدريبات المائية فى المساء من خلال صف دراسى؟" ولأنها مثل الكثيرين غيرها تجد صعوبة فى ممارسة النشاط دون انتظام فى صف دراسى محدد؛ فقد استبعدنا أمر هذه الصفوف مؤقتًا، إلى أن تكتسب "تيرى" المزيد من الخبرة فى معرفة حقيقة قدراتها ومدى استطاعتها. كذلك لم نرد لها المرور بضغوط لا حاجة بها إليها من خلال اضطرارها لمجاراة الآخرين خلال هذه المرحلة. لقد أردنا لها أن تتذوق طعم النجاح هذه المرة، ويسعدنا أن تعرف أنها حقًا تذوقته.

كيف أثر عليك الألم وقلة النشاط

يؤثر شعور الأفراد بالألم على أوضاعهم الجسدية. كيف يجلسون أو يقفون، كيف يتحركون. ويبدو ذلك التأثر فى أنهم يوفقون كل أوضاعهم الجسدية لا شعوريًا مع الألم.

كما قد يجعل الألم حركة المرء أبطأ أو أقل توافقًا، وقد يجعلها خاطئة أحيانًا (فقد يهتز جسم المريض مثلاً دون أن يقصد هو ذلك) كما قد تبدو حركاتهم عنيفة أو ساعية إلى استجلاب الحماية. دعنا نتوقف قليلا عن القراءة ولاحظ نفسك، كيف تجلس الآن؟ هل تجلس مفرود القامة بشكل صحيح أم أنك تستند إلى أحد جانبيك؟

إذا لم تكن هناك ملاحظات على جلستك، فقم واقفًا وسر فى الحجرة بشكل طبيعى نحو المرآة. هل كانت حركتك بطيئة، متوترة؟ هل لاحظت خللاً فى توازنك؟ هل توقفت بأى شكل من الأشكال عن الحركة؟ هل ملت على أحد جانبيك؟

إن بعض من يعانون من ألم الظهر مثلاً قد يعرجون قليلاً أثناء سيرهم. وهذا الميل فى السير إنما يكون لحماية أنفسهم من الألم. لكن هذه الحركة المدمرة لا تقلل فقط من قوة العضلات التى تؤثر عليها، وإنما أيضًا تسبب ضغطًا على تلك العضلات التى تضطر إلى التواؤم مع الحركة غير الصحيحة. البعض الآخر الذين تعرضوا للإصابة الشديدة جرَّاء التعرض لحوادث السيارات، يقومون بتثبيت وضع رؤوسهم بشكل متصلب وثابت، ويخفضون من معدلات تحريك الرقبة إلى أقصى درجة لتجنب الألم. ولا يلاحظ هؤلاء الأفراد ومع مرور الوقت كمَّ التعقيد والحصار الذى يحدث لحركتهم الطبيعية من جراء الثبات على هذا الوضع غير الطبيعى. حيث تتحول هذه الحركات الخاطئة إلى عادات. إن تقييد الحركة الصحيحة أو تغييرها فى المناطق ذات الألم قد تخفض الألم بشكل مؤقت، ولكنها تؤدى عبر الوقت إلى إضعاف العضلات وأحداث المزيد من الألم.

إن العديد ممن يعانون من الألم يصبحون أقل نشاطًا بمرور الوقت. وأحد نتائج عدم النشاط هى زيادة الوزن، خاصة فى المنطقة المحيطة بالمعدة (البطن) هذا الوزن المتزايد بالإضافة إلى العضلات الآخذة فى الضعف يورثان المزيد من الإجهاد فى الظهر، كما قد يحدثان اختلافات فى أوضاع العضلات التى تؤدى بدورها إلى المزيد من الألم. وبمجرد أن تخفض من مستوى نشاطك ستشعر بالتدريج بزيادة مستوى الإرهاق الذى يؤدى غالبًا إلى المزيد من خفض معدلات النشاط، تلك الدائرة المغلقة التى يصعب الخروج منها.

إذن فالسؤال المناسب ليس عن أن تكون نشيطًا، وإنما عن مقدار النشاط الذى يجب عليك أداؤه، ولأى مدة زمنية، وبأى شكل. وهذا بالتحديد هو لبّ ما دار حوله الفصل الحالى. إن هدف هذا الفصل هو تحسين مدى القوة والتحمل

والمرونة. تلك الأشياء التى ستقودنا بمرور الوقت إلى إنقاص معدلات الألم. ومن الأفضل إذا كنت تستطيع التحول إلى ذلك أن تتوقف عن القراءة عند هذا الحد، وتبدأ فى العمل الفعلى على زيادة مستوى نشاطك من خلال عملية ضبط الإيقاع، فالممارسة واكتساب الخبرة وتسجيل النتائج هى فقط الوسائل التى ستعرفك أين أنت الآن بالفعل، وبأى سرعة يمكنك أن تزيد من معدلات ممارستك للنشاط ومستويات هذا النشاط.

إن البدء فى أداء خطة للنشاط ليس بالأمر السهل: فعليك بوضع حالة جسدك كخلفية فى ذهنك عندما تبدأ ضبط وتحديد هذه الخطة (و مرة أخرى تذكر أنه عندما يتعلق الأمر بما تمليه عليك حالة جسدك فإن عدم الراحة ليس هو الألم).

ملاحظة حول الانتكاس

كثيرًا ما يُلاحظ حدوث انتكاسات عبر الوقت عندما تضع برنامجًا للنشاط أو التمرين (انظر أيضًا الفصل العاشر). من المفيد لك أن تعرف أن ذلك جزء طبيعى من عملية التغيير. أولئك الذين يتبعون خطة معينة فى تناول الطعام قد يتبعونها بكل انتظام لمدة ثلاثة أسابيع متتالية، ثم فجأة يتناولون ضعف كم السعرات الحرارية المسموح لهم بها فى يوم واحد. إن السقوط ثم إعادة امتطاء الحصان غالبًا ما يصاحبه تطور فى نقاط معينة. فحتى إذا كنت قد قمت بكل شىء على الوجه الأكمل، فستفاجأ أحيانًا بحالة ألم غير متوقعة، أو ستعانى من ثلاثة أيام متتالية من الضغط الشديد عليك (خاصة تلك الأيام القريبة من أيام الإجازات).

إن اعتماد مبدأ " كل شىء أو لا شىء" فى أى أمر يجعل من الصعب إنجازه بشكل جيد. إن ضغط نفسك بالعديد من "المفروضات" لن يفيدك فى شىء. لكن ما سيفيدك حقًا هو تشجيع نفسك على أن تبدأ اليوم، حتى إن كانت الساعة الثالثة بعد الظهر.

وكما ذكرنا فى أول أجزاء هذا الكتاب فإن الزيـــادة المنظمـــة والمتدرجـــة للأنشطة قد تسبب زيادة فى مقدار الألم الذى تشعر به. كما يحدث لك عند استخدام العضلات التى ظلت لفترة طويلة غير مستخدمة. وبالتدريج ســيقل الألــم وعــدم الراحة كلما اكتسبت عضلاتك القوة. وبالنسبة للبعض فحتى لو كان النقص فى الألم يبدو قليلاً عبر الوقت فإنك ستلاحظ أن هناك المزيد من الأشـــياء التـــى تـــستطيع أداءها بجهد أقل. وبقدر ما ستكون نشيطًا بتعقل بقدر ما سيقل تركيزك على الألـــم وستزيد قدرتك على الاستمتاع بحياتك اليومية.

إن الجهد والتركيز اللذين تبذلهما فى محاولاتك لحماية نفسك ســيذهبان أولاً إلى تقوية المناطق القريبة من تلك التى يتركز فيها الشعور بالألم. فمثلاً إذا عـــانى شخص من ألم وضعف فى منطقة الظهر فسيكون بحاجـــة إلـــى البـــدء بتقويـــة عضلات البطن والذراعين والساقين أولاً.

مشكلات شائعة الحدوث لدى تزايد معدل النشاط

نعلم جميعًا مقدار صعوبة البدء فى التحول إلى المزيد من النشاط إذا كنـــت قليل التحرك لفترة طويلة. ونحن نعلم كم يصعب عليك ممارسة التمارين فى حـــال معاناتك من الألم المزمن أو الإرهاق (حتى أولئك الذين لا يعانون من الألم المزمن يجدون صعوبة فى بدء برنامج للتمرين). ولكننا نعرف من خـــلال ســـنوات مـــن الخبرة فى عيادات الألم أن زيادة النشاط بشكل مخطط وعقلانى سيـــساعدك علـــى زيادة قوتك وقدرتك على التحمل ومرونتك. كما سيعمل فى الوقـــت ذاتـــه علـــى إنقاص درجة ألمك بشكل كبير.

وبمرور الوقت صارحنا مرضانا بشكوكهم حول هذه المسألة. وقـــد تكـــون أنت أيضًا لديك بعض الشكوك المشابهة، إننا سنحاول أن نخبرك على الورق بمـــا أخبرناهم به وجهًا لوجه:

"أخشى أن يسوء ألمى نتيجة للمزيد من التمارين". تذكر أن أى نشاط جديد سيزيد من إحساسك بعدم الراحة. إن عليك أن تعمل على مستوى لا يسبب قدرًا كبيرًا من زيادة الألم أثناء أداء التمارين أو بعدها. ثم قم تدريجيًا بزيادة جهودك؛ حتى لا يسبب التذبذب فى الأداء مزيدًا من الألم. إذا كانت طريقة ممارستك للتمارين تسبب لك ألمًا أو تخشى حقًا من أن تسبب المزيد من الألم لك، فعليك باستشارة طبيبك أو أخصائى العلاج الطبيعى المختص بحالتك.

"عادة ما أشعر بالملل أثناء أداء تمارينى". عادة ما يكون الملل قناعًا يخفى الشعور بخيبة الأمل. إن إعادة تأهيل الجسم تستغرق وقتًا. والكثيرون من الناس يصيبهم اليأس قبل أن يشاهدوا حدوث أى قدر من التحسن فى حالتهم. إذا لم يكن هذا هو الحال لديك، فعليك بأية حال إيجاد نشاط أكثر إمتاعًا لك. فبعض الناس يبلون بلاء حسنًا فى ممارسة تدريبات اللياقة البدنية غير التنافسية، فى مكان يحيط بهم الآخرون فيه. بينما البعض الآخر يؤدون بشكل أفضل عندما يفعلون ذلك على انفراد. لذا فيجب عليك أن تحدد أهدافًا معقولة لكل أسبوع من الممارسة ولكل مرة منها. احتفظ بمتابعة دقيقة لنشاطك بما سيسمح لك بمعرفة مدى تقدمك بشكل واضح ومحدد.

"دائمًا ما اعتمدت على ألمى ليرشدنى ما إذا كنت أسير نحو الأفضل أو نحو الأسوأ، فعلى أى شيء يمكننى الاعتماد الآن؟" حقًا إن الألم مهم فى مراقبة وتوضيح متى أديت تمارينك ومتى زدت من مقدارها بشكل أو بآخر. لكنه ليس مرشدًا جيدًا فى تحديد ما إذا كنت تؤدى نشاطك بصورة مناسبة أم لا. من الأفضل وخاصة فى البداية، أن تعتمد على معدلات جهدك. وفيما بعد سيكون من الأفضل أن تركز على قدرتك على التحرك إلى مدى أبعد، وبشكل أسهل أو لمدة أطول كما يرشدك دليلك للنجاح.

"أميل دائمًا إلى أداء العديد من الأشياء بسرعة زائدة جدًا، كيف يمكننى التوقف عن ذلك؟" يعد أداء العديد من المهام فى وقت واحد وبسرعة كبيرة من

المشكلات الشائعة. ابدأ ببطء وبتكرارات سهلة ومرات توقف متعددة لخمس ثوان أو عشر بين كل حركة وأخرى. لا تقم بحركات سريعة حادة. مارس التمارين بالقدر الكافى فقط لإشعارك بحدوث تمدد بسيط فى العضلات. لا تزد من مقدار ممارستك للتدريب للدرجة التى تضغط على عضلاتك بشكل كبير؛ مما سيؤدى إلى زيادة شعورك بالألم أثناء عمليات تمدد العضلات. تذكر أن عملية بناء مستوى مرونتك وتحملك وقوتك هى عملية مستمرة ومتدرجة فى الوقت ذاته. وستؤثر المبالغة فى أدائها فى أحد الأيام على قدرتك على تطوير أدائك فى اليوم التالى.

باختصار ضع لنفسك خطة منطقية ومعقولة واحتفظ بتسجيل لنشاطك اليومى كما لا تحاول تخطى مستوى الأداء المتوسط لتسرع من وصولك لأهدافك فى تلك المرحلة التى تحتاج فيها أولاً إلى تذوق النجاح.

"لا أعرف كيف أؤدى التمارين". إن التمرين هو نشاط متعلم مثله مثل تعلم قيادة السيارة. وقد تحتاج إلى تلقى المساعدة من معالج طبيعى أو شخص مؤهل وذى خبرة فى التعامل مع الأفراد ذوى حالات العجز أو الألم المزمن ليعلمك تقنية أداء التمارين. مثل هؤلاء الأشخاص يمكنهم مساعدتك سواء بشكل منفرد أو ضمن جماعة كبيرة من الأفراد المتلقين لتدريبات اللياقة البدنية. راقب تقنية أدائك أثناء ممارستك للتمارين من خلال النظر إلى المرآة بشكل دورى. وكما فى لعبة الجولف فإن الممارسة الجيدة تجعل مستوى أدائك أفضل بينما تؤدى الممارسة السيئة إلى العكس.

"لقد جربت أداء التمارين من قبل، لكننى عادة ما أتوقف عن ممارستها. فما الذى يمكن أن يكون مختلفاً هذه المرة؟" سيختلف الأمر هذه المرة لكونك ستدرب تهيؤك العقلى على أن يبدأ العمل باستخدام كل الاقتراحات التى وضحناها لك عبر هذا الدرس. ربما تحتاج إلى وقت للتجريب. لكنك ستجد برنامجًا للنشاط يقوى شخصيتك وحالتك الصحية على حد سواء. كما أنك لن تكون وحدك؛ فنحن سنرافقك عبر الرحلة.

أنشطة يمكنها أن تفيدك

أنشطة إجبارية

اختر نشاطًا تودُّ أن تمارسه أو تزيد من مقدار ممارستك له. اتبع التعليمات الخاصة بتنظيم ضبط إيقاع النشاط التى ذُكرت تفصيلاً فى هذا الدرس.

إذا لم تكن قد بدأت فى ممارسة التمارين بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من بدء أنشطتك الأخرى فعليك أن تبدأ فى ضم هذا التمرين إلى نظام نشاطك الأسبوعى. اتبع الإرشادات الأساسية لضبط إيقاع النشاط المذكور تفصيلاً فى هذا الدرس.

أنشطة اختيارية

حدد خطك الأساسى بمراعاة المستوى العام لنشاطك. كم ساعة تقضيها كل يوم جالسًا، راقدًا، واقفًا؟ وكم ساعة تمضيها فى ممارسة التمارين، بما فى ذلك الأنشطة المنزلية؟ إن تحديد هذا الأمر سيساعدك لاحقًا فى رؤية قدر النشاط الذى أصبحت عليه فى ممارسة نشاطك اليومى.

دوّن فى الفراغات التالية عدد الساعات التى تقضيها يوميًا فى كل من الأنشطة التالية:

الجلوس------------------- ساعة

الاستلقاء راقدا--------------- ساعة

الوقوف------------------- ساعة

أعمال منزلية أو أنشطة أخرى------ ساعة

أداء التمارين--------------- ساعة

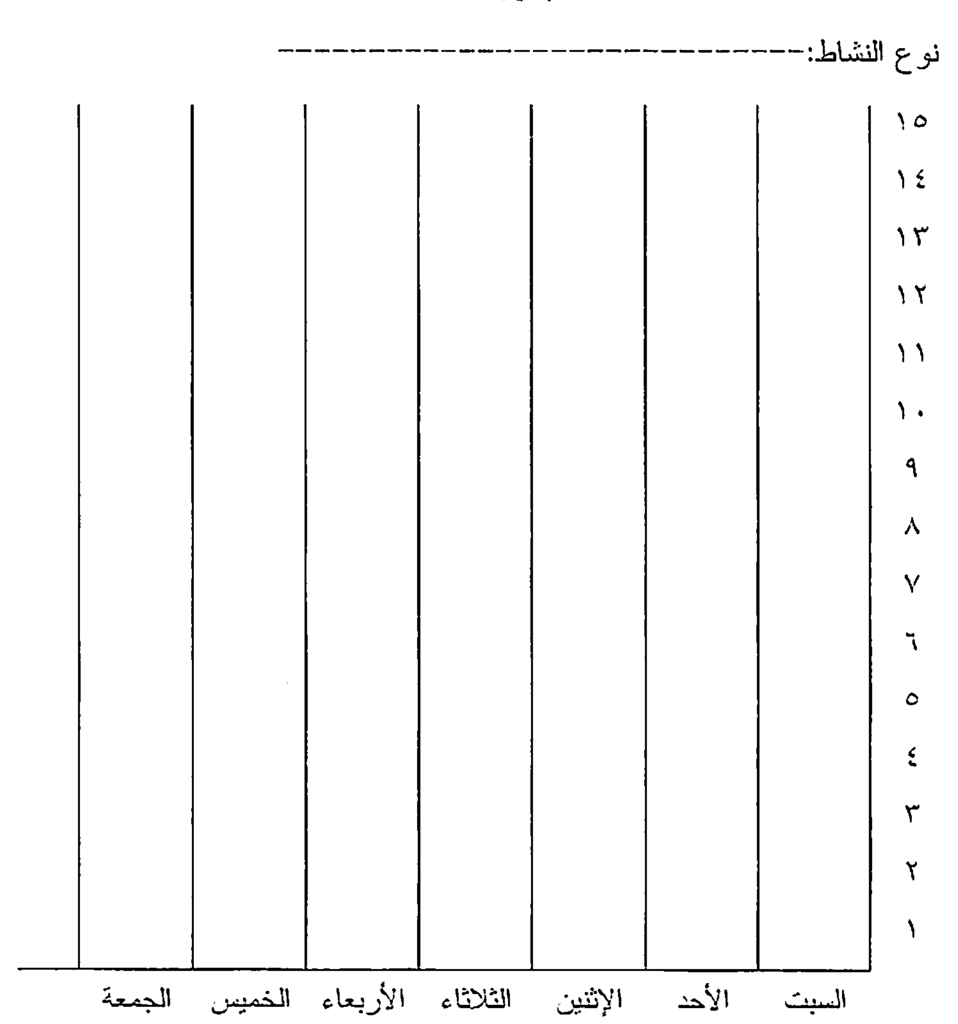
النوم-------------------- ساعة

إجمالى = ٢٤ ساعة

كوِّن جدولاً للأنشطة (مثل: السير. السباحة. ركوب الدراجات... إلخ) استخدم الرسم البيانى المرفق كدليل لك. يمكن استخدام هذا الجدول لأى نشاط. الأرقام على اليسار يمكن جعلها لحساب الدقائق أو المسافة أو عدد مرات تكرار ممارسة النشاط. تذكر أن تبدأ بمقادير منخفضة وتزيدها ببطء، كما عليك أن تتذكر تسجيل نشاطك فى كل يوم.

جدول النشاط

نوع النشاط:-------------------------------



الدرس الثالث

تعلـــم الاسترخاء

"تنبع كل مآسى الرجال فى هذا العالم من
عجز المرء عن أن يجلس هادئًا وحيدًا فى غرفة"

بلايز باسكال Blaise Paskal

يشعر الفرد فى حالات الألم المزمن وكأنه فى حالة حرب مستمرة مع جسمه طوال اليوم؛ حيث يبدو الألم وكأنه العدو. أو يبدو وكأنه وحش يخيف مـــن المـــرء الغد، ويحرمه نوم الليل والاستمتاع بالنهار. ونتيجة لهذه الحرب يشعر المرء بكـــل أنواع المشاعر السلبية والتى تضاف بالطبع إلى ألمه.

أنت تريد محاربة وحش ألمك أو الهروب منه. لكنك تجد نفسك غير قـــادر على الحرب، كما أنك أيضًا لست قادرًا على الهرب، مما يجعلك تشعر بأنك عالق، بل ومحاصر فى هذا الحال.

وعندما تحاول الاسترخاء يبدو الأمر وكأنك مثل سيارة فى وضع الثبـــات، بينما يتحكم فى استخدام وقودها شخص آخر. يدور الموتـــور، لكنـــك لا تـــستطيع التقدم إلى الأمام. إن حالات القلق والاستثارة العصبية العالية اللتين تتعرض لهمـــا يشعرانك بدرجة كبيرة جدًا من الإرهاق تمنعك من القدرة على الحركة.

إلى جانب هذا الضغط الداخلى، قد تشعر كذلك بضغط من الآخـــرين لكـــى تكون أكثر إنتاجًا. من المؤكد أن عائلتك وأصدقاءك ووالـــديك وأبنـــاءك وطبيبـــك وشركة تأمينك والموظفين يزيدون من صعوبة حياتك من خـــلال عجـــزهم عـــن الفهم. وقد تقرأ تلك المعانى فى عيون الآخرين وكلماتهم، لكنك مرهق جـــدًا إلـــى درجة تمنعك عن إدراكها بوضوح. وإذا كنت أنت رب العائلة والمسئول عن كسب

العيش لأفرادها، أو كنت أنت المسئول عن إعالة نفسك، فقد يضيف ذلك إلى ألمك مشكلات مادية أيضًا. وإذا كنت أنت من يدير المنزل والمسئول عن تصريف شئونه، فستشعر بالذنب لعدم قدرتك على بذل الجهد كما كنت تفعل فى الماضى. كما تشغلك كثيرًا فكرة انشغال الآخرين بنفس هاجسك الدائم؛ ألا وهو أن حالتك لن تتحسن أبدًا.

تتداخل هذه الضغوط المتعددة وغيرها لتعيق قدرتك على تحصيل قدر كاف من الراحة أو النوم المريح ليلاً. وهو ما يدخلك بدوره فى دائرة سيئة أخرى. إنه من السهل التواؤم مع الألم عندما تكون فى حالة راحة، لكن لأنك لم تعد تشعر بالراحة فإن قدرتك على التواؤم مع الألم تقل، مما يؤدى بالضرورة إلى مشكلات أكبر.

فى هذا الدرس، ستعرف الكثير عن مثل هذه الأمور. كما ستعرف غيرها من الأسباب التى تسبب عدم الاستقرار والشعور بالتوتر. والأمر الأكثر أهمية أنك ستتعلم التأثير الإيجابى للاسترخاء على توازن طاقتك، وعلى خبرتك بالألم. أما أهم أمر فهو أنك ستتعلم كيفية الاسترخاء بشكل صحيح بالرغم من مستوى ألمك فى اللحظة الحالية.

عندما تزيد قدرتك على الاسترخاء وتستطيع الحصول على نوم أكثر راحة لك، ستبدأ فى الشعور بالمزيد من الحيوية. وستجنى شعورًا جديدًا بالسيطرة على حياتك. ستلاحظ بنفسك أن الاسترخاء يؤدى إلى خفض حدة الألم كما يقلل من آثاره السلبية على حياتك.

توازن الطاقة

فى ظل هذا العالم المزدحم والسريع الإيقاع، يصعب على الكثير من الناس تحقيق التوازن بين بذل الجهد والاسترخاء. فنحن محاصرون فى كل لحظة بكم لا

ينتهى من المعلومات. وليس الزحام فقط فى كم المعلومات وإنما فشلت كل وسائل وأساليب تنظيم الطرق فى تنظيم إيقاع حركة هذا الكم الهائل والمتزايد من البشر فى كل مكان. وهنا نجد أن الهواتف المحمولة نعمة كبيرة، تساعد الناس على تنظيم أوقاتهم وجدّاول تحركهم. حيث تكون وسائل الاتصال السهلة تلك عظيمة الفائدة فى حال حدوث تعطل مفاجئ لسيارتك، أو إبلاغ أهلك أو موظفى شركتك باضطرارك للتأخر لبعض الوقت. إلا أنها تتحول إلى التأثير غير المرغوب عندما تُشعر الفرد دائمًا بأنه متاح ويمكن لأى شخص أن يصل إليه ويتصل به.

وقليل من العائلات هى التى يمكنها إتاحة التفرغ لأحد أفرادها لرعاية شئون المنزل ومتابعته. فالأغلبية من العائلات تكون فى حاجة إلى مصدرين للدخل، خاصة فى حال وجود أطفال يحتاجون للكساء والطعام والتعليم. ونجد أن الوالد الذى يعيل أسرة بمفرده يقع فريسة لضغط لا يوصف. وأغلب الناس يسعون لبذل المزيد من الجهد لأداء هذا الدور.

عندما تضيف الألم المزمن إلى هذه المعادلة، يمكنك أن تعرف ساعتها لماذا تشعر دائمًا بأنك واقع تحت ضغط هائل معظم الوقت. وللمساعدة ينصحك المُلمُّون بمعرفة مثل هذا الأمر بأن تعطى نفسك الوقت الكافى لخفض مستوى الضغط الملقى عليك. بالرغم من كونك غالبًا ما تجد نفسك فى حالة إرهاق شديد إلى درجة قد تمنعك حتى من الاستمتاع بوقت الراحة. حتى التسوق لم يعد أمرًا مبهجًا، إنما أصبح محاولة لاقتناص مكان لركن السيارة، والحصول على مشتريات جيدة، وكذلك إيجاد مكان لوضع تلك المشتريات.

يظل معظمنا مرهونًا بهذا الإيقاع الذى لا يهدأ. إلى أن يعلن الجسد إضرابه وعصيانه. وكما نقع نحن جرَّاء ذلك فى إصابة بالبرد أو الأنفلونزا أو حتى التواء العضلات، فإن مرضى الألم المزمن ليسوا معصومين من الوقوع فريسة للمزيد من الأمراض أو الإصابات.

إن القلق هو أحد الأمور الطبيعية، بل والضرورية فى الحياة. إلا أن هناك مستوى أمثل من الضغوط تستوعبه الحياة الطبيعية، فحياة دون تغييرات تستدعى التوافق إنما هى حياة مملة. لكن الوقوع تحت مستوى شديد من الضغوط لفترات زمنية طويلة جدًا ليس بالأمر الجيد أبدًا. خاصة بالنسبة لك. إن مرضى الألم المزمن غالبًا ما يشعرون بالذنب حيال فكرة الاسترخاء. خاصة فى ظل أدائهم المنخفض أساسًا عن المستوى المعتاد لهم من جراء الإصابة بالألم. لكنهم مثلك تمامًا من حيث حاجتهم لاستعادة طاقتهم واستعادة قواهم وترك الضغوط وراءهم لفترة ما.

لقد خصصنا الدرس الماضى لإبراز أهمية النشاط. أما فى الدرس الحالى فسنركز على أهمية الشطر الثانى للمعادلة، ذلك المتعلق بالراحة والاسترخاء.

هل تعانى من درجة شديدة من المشقة؟

كيف يمكنك أن تعرف أنك واقع تحت درجة هائلة من المشقة؟ إليك بعض الشواهد على ذلك: تريد أداء العديد من المهام فى وقت واحد. تريد دائمًا فعل أشياء تتجاوز قدرتك. تود لو ألا تفعل أى شىء على الإطلاق. تحاول السيطرة على أمور خارج نطاق سيطرتك (أشخاص آخرون، أماكن، أحداث).

تستنفذ المشقة وأعراضها طاقتك. وعليك أن تفكر فى الطاقة كما تفكر فى المال. بحيث إذا كان ما تدفعه أكثر مما تحصل عليه، فإنك ستقع فى مشكلات مادية عاجلاً أو آجلاً. إذا كان جسدك ينفق قدرًا من الطاقة أكبر مما ينتج، فأنت ستعانى بذلك من إفلاس جسمانى وانفعالى.

قد يكون ذلك أمر صعب التصور أو التصديق فى ظل اعتقادك بأنك فعليًا تبذل مقادير متناقصة من الجهد يومًا بعد يوم منذ بدء إصابتك بالألم. لكن الحياة فى ظل الألم تعد مصدرًا آخر للضغوط إلا إذا تعلمت كيف تسيطر على ألمك من خلال تحقيق التوازن بين النشاط والاسترخاء.

فإذا صعب عليك استيعاب هذه الفكرة، فانظر إلى الموضوع على النحو التالى: عندما تكون فى حالة نشاط زائد أو استرخاء غير كاف تكون كل عضلاتك بطبيعتها فى حالة من الشد. وهذا يعنى أن أكثر من نصف وزن جسمك يكون واقعا تحت ضغط هائل. هذا الضغط يمكنه أن يزيد من معدلات نبض قلبك ويصيبك بقصور فى التنفس. وهو ما يزيد من معدلات إصابتك بالإرهاق وشعورك بالتعب. والأكثر أهمية من ذلك هو أن التغذية الصحية تكون أول ضحايا الوقوع تحت الضغوط الكبرى؛ فالذين يعانون من مثل هذه الضغوط إما أن يأكلوا بمعدلات أكثر من اللازم أو بمعدلات أقل، أو يتناولون طعامًا خاطئًا. فتتحرك أجسامهم بذلك معتمدة على وقود خاطئ. أما الأكثر أهمية من ذلك فهو تأثير هذا الضغط فى زيادة معدلات إحساسك بالألم.

دعنا نوضح الموضوع بتشبيه آخر.إذ يقاوم العديد من الناس،فى اندهاش، اقتراحاتنا بحاجتهم للاسترخاء. عندما تشترى سيارة، فإنك تركز اهتمامك على معرفة العمر الافتراضى الذى ستظل سيارتك تعمل قبل الوصول إليه. كما ستهتم بمعرفة مدى احتياج هذه الماكينة المعقدة إلى نوع خاص من الصيانة للحفاظ عليها. أما تكاليف الطاقة فإن أكثر ما تهتم به فى هذا الخصوص هو نوع الوقود الذى ستستخدمه ومدى تأثير هذا النوع على ميزانيتك.

إن جسمك كيان معقد.. أكثر تعقيدًا بكثير من سيارتك. فإذا كنت تريد أن يحصل جسمك على ما يكفيه من الطاقة لكى تستمتع بحياتك، فيجب عليك أن تجعل نظام طاقته أكثر تكافؤا وفعالية. وأنت فى حاجة ماسة إلى الحفاظ على طاقتك، بما يمكنك من الاهتمام بالأنشطة المنتظمة. وهنا تحديدًا يأتى دور وتأثير فكرة الاسترخاء. فعندما يكون جسدك واقع تحت ضغط، تبذل عضلاتك جهدًا وتنفق وقودًا لا حاجة بك إلى إنفاقه.. وقود تحتاجه لتستمتع بحياتك ولتستطيع الوفاء بمتطلباتها اليومية.

الحفاظ على الطاقة

إن أول خطوة فى عملية الحفاظ على الطاقة هى أن تعرف متى تكون مشدودًا ومتى تكون مسترخيًا. وهو أمر أصعب بكثير مما يظنه الكثير من الناس. فغالبًا بل ودائمًا ما لا يعى الناس حالة أجسامهم فيما عدا إدراكهم لخبرة الألم. إنك لا تدرى بمقدار ما تنفق من وقود ومقدار ما تقع تحته من ضغوط وخاصة فى حال استمرار تعرضك للضغوط لفترات طويلة غير متوقعة. حيث يكون الضغط هنا عقليًا وجسمانيًا. دعنا نجرب تمرينًا بسيطًا يساعدك على تعلم ومعرفة هذا الشعور بالضغط الجسمانى، ضم يدك اليمنى، ضمها جيدًا وبشدة، إلى أن تشعر بضغط أصابعك فى راحة يدك، حافظ على يدك فى هذا الوضع.

الآن وجه قبضتك المضمومة نحو كتفك واضغط قبضتك فى كتفك، الآن حاول استشعار حالة العضلات فى ساعدك وكتفك (العضلة بين كوعك وكتفك) وهى تبدأ فى الارتجاف. حافظ على وضعك هكذا، عد إلى خمسة.

هذا هو تشنج (توتر) العضلات، وأنت إن احتفظت بوضعك هذا لفترة أطول قليلاً، ستشعر بالألم، بألم لا حدود له.

الآن، قارن شعورك بيدك اليسرى وذراعك الأيسر، بالنسبة لشعورك بالذراع واليد اليمنى. دوِّن فى كراستك ذلك الفرق فى الإحساس بالتوتر بين الذراعين واليدين. حيث ذراعك اليمنى فى حالة توتر واليسرى فى حالة استرخاء.

الآن، أرخِ قبضتك وذراعك ببطء واخفض قبضتك عن كتفك ببطء، ودع عضلاتك تسترخى. أبعد أصابعك عن راحة يدك مرخيًا قبضتك، وببطء وجه قبضتك وذراعك نحو الأسفل لتسترخى على ذراع كرسيك أو على منضدة بجوارك.

أرأيت إلى أى مدى يختلف الشعور؟ ذلك هو الاسترخاء. وتختلف كيفية الشعور بالاسترخاء باختلاف الأفراد. فقد يشعر بعض من أدى هذا التمرين بأن يده اليمنى دافئة، بينما يشعر غيرهم ببعض التنميل، أو الثقل، وقد يشعر بعض آخر بأن يده شديدة الخفة.

لاحظ الفرق فى شعورك بيدك وذراعك اليمنى الآن مقارنة بحالها عندما كانت تحت ضغط حالة التوتر العضلى.

حتى من خلال هذا التمرين القصير، تعلمت أنك تملك بعض السيطرة على توتر عضلاتك. وبذلك يمكنك استدعاء توتر عضلاتك أو استرخائها بدرجة ما من خلال بعض الجهد المدرك منك. مما يعنى أنك تملك قدرًا من السيطرة على حالة توترك اليومى أكبر مما كنت تظنه سابقًا. وأن لديك من القوة ما يحررك من قيودك. فى هذا الدرس، نأمل أن نساعدك على تعلم كيفية السيطرة على هذه القوة كى تستخدمها فى خفض ألمك.

مصادر وأعراض المشقة المفرطة

من المفيد أولاً أن نعرف المزيد عن أكثر المصادر والأعراض المتعددة لتوتر العضلات والمشقة الزائدة، إذ أننا عادة لا نلاحظ متى تكون عضلاتنا فى حالة من التوتر الزائد. عليك أن تعرف أن القليلين جدًا من الناس من تصيبهم كل هذه الأعراض معًا. وأن ما من شأنه أن يسبب مشقة لشخص ما، قد لا يسببها لغيره. وإليك بعض المصادر والأعراض التى يشترك فيها من يترددون على عياداتنا.

التحميل الحسى الزائد

يتسبب ازدحام المرور، والتواجد بين أناس يثيرون الجلبة، والإعلانات المسموعة والمرئية عالية الصوت، فى جعل الكثير من الناس فى حالة توتر

عصبى. ويشكو بعض من يعانون من الألم المزمن أن الإضاءة العالية تسبب لهم مشكلات، بينما يتسبب الطقس البارد والرطب فى مشكلات للبعض الآخر. فماذا عنك أنت؟ توقف وأعد النظر لدقيقة، هل لاحظت انخفاض قدرتك على تحمل بعض أنواع المنبهات الحسية عما كانت عليه قبل بدء إصابتك بالألم المزمن؟

القابلية للاستثارة الانفعالية

عندما يصاب البعض بالألم المزمن، فغالبًا ما يشعرون بدرجة مرتفعة من العناء. لكنهم عادة ما يكتمون انفعالاتهم ومشاعرهم، خاصة أمام الأمور الصغيرة، حتى يصل بهم الأمر وكأنهم على وشك الانفجار. ساعتها قد ينهار مثل هذا الشخص المضغوط بشدة، أو يبكى أو يمر بانفجار انفعالى وفى أوقات غير متوقعة بالمرة. هذه الانفجارات الانفعالية من شأنها أن تسبب المشكلات، لكنها أيضًا تساعد على إدراك أنها ناتجة عن انفعالات مخزونة.

إن بعض هذه المشاعر التى تشعر بها أو تكظمها وتخفيها قد نتجت عن إحساسك بعبث محاولاتك للسيطرة على ألمك. كما أنك قد تشعر بعد ذلك بالذنب حيال تغير حالتك المزاجية أو بسبب" مشاعرك غير المنطقية". ويمثل الشعور بالذنب فى حد ذاته مصدرًا كبيرًا للشعور بالمشقة.

كيف يؤثر ألمك على حالتك المزاجية؟ هل عادة ما تشعر بالضيق، الغضب، أو الإحباط؟ يصعب على بعض الناس تقبل مثل هذه المشاعر السلبية. ولكنه من الجيد أن تعترف بشعورك بهذه المشاعر ولو لنفسك على الأقل.

وهذه المشاعر ليست غريبة، لكنها قد تسهم فى زيادة توتر العضلات، والتى تزيد بدورها من الإحساس بالألم. وغالبًا ما يتواءم المصابون بالألم المزمن مع هذا الأمر من خلال تطويع أجسامهم لها قدر الإمكان.

إن الخطوة الأولى فى التعامل مع هذه المشقة التى تستنزف طاقتك يكمن فى أن توجه المزيد من الانتباه إلى جسمك. ونحن نعنى بذلك أنه فى المرة القادمة التى تلاحظ فيها شعورك بمثل هذه المشاعر السلبية عليك أن توجه انتباهك إلى كل الإحساسات التى يستقبلها جسدك. هل تلاحظ أية درجة من التوتر فى أى من عضلاتك؟ هل يشعر جسدك بالتنميل أو الخدر (لسبب آخر غير الألم)؟. سيستغرق الأمر وقتًا وممارسة مستمرة لتضبط إيقاع جسدك بهذا الشكل. لكنه أمر من المهم جدًا أن تكتسبه، ويحقق فارقًا كبيرًا فى تمكينك من السيطرة على ألمك.

كما قد ينشأ التوتر والتنميل أيضًا من الأفكار التى طرأت على عقلك أثناء مرورك ببعض المشاعر (كالإحباط) أو مصدر للمشقة (كالتعامل مع شخص بعينه). عندما تشعر بالمشقة فعليك إلى جانب توجيه انتباهك إلى جسدك، أن تحدد مايمر بذهنك من أفكار. والتى غالبًا ما تكون لحظة عابرة، ولذلك فهى تستوجب منك التدريب لكى تستطيع الإمساك بها. لكن هذه المهارة أيضًا هى أمر يصعب امتلاكه. وسنعود إلى مناقشة دور الأفكار والمشاعر فى السيطرة على الألم وذلك فى الدرس السابع. أما الآن، فمن المهم أن تفهم ببساطة أن المشاعر والأفكار يمكنها أن تزيد من توتر العضلات، ومن الألم. وأن الوعى بالإحساسات الجسدية والأفكار يمكن أن يساعد فى إرخاء العضلات، وخفض درجة الألم.

التوجس والخوف

الخوف من الأماكن المفتوحة، والقلق من السفر بالسيارات أو غيرها من وسائل المواصلات المغلقة، والخوف من عبور الكبارى، والقلق الرهيب من التواجد فى ساحات التسوق الواسعة، تعد كلها من أنماط المخاوف الشائعة بين عامة الناس. وقد تكون مصحوبة أحيانًا بحالة دوار وقصور فى التنفس واضطراب فى معدل نبض القلب. وهى الأعراض التى قد تؤدى بدورها إلى زيادة درجة

القلق، مما يدفع الفرد إلى تجنب المواقف التى تسبب هذه الحالات الشعورية المسببة للمشقة. لكن تجنب السفر وتجنب الخروج من المنزل أو المواقف الاجتماعية قد يؤدى إلى المزيد من الشعور بالانعزال. وهو ما يزيد فعليًا من قدر الشعور بالمشقة الواقع على الفرد بمرور الوقت.

هناك مخاوف أخرى أقل تحديدًا ويمكن أن تعرف باسم "القلق الهائم" free floating anxiety ومن أنواع القلق الشائعة بين مرضانا الذين عانوا من مثل هذه الحالة أن:

أ- آلامهم لن تنتهى أبدًا.

ب- ستتدهور آلامهم وحالتهم الصحية نحو الأسوأ.

جـ- سيتزايد مقدار ما يفقدونه من قدراتهم، وسيزيد اعتمادهم على الآخرين.

د- لن يصدق أحد إلى أى مدى حالة ألمهم سيئة.

تحدث مثل هذه المخاوف والأفكار بصورة تلقائية. ويصحبها اضطراب وقصور فى التنفس. وهذا الاضطراب فى حالة التنفس يحدث دون دراية الفرد. وقد يؤدى إلى زيادة توتر العضلات مباشرة، كما قد يؤدى إلى حدوث نوبات من القلق والهلع. سنعلمك فى موقع لاحق من هذا الدرس بعض المهارات التى تساعدك على التنفس أثناء هذه المواقف والمشاعر الضاغطة، بما يقلل من درجة الضغط الواقع عليك ومن درجة ألمك أيضًا.

فقد التركيز

مثل التوتر مثل الألم، عادة ما ينعكس بالسلب على قدرتك على التركيز وعلى ذاكرتك. كذلك قد تؤدى بعض عقاقير علاج الألم إلى تأثيرات مشابهة لذلك. وقد يكون ذلك معتمدًا على حجم الجرعات (كلما زادت الجرعة كلما زادت

الأعراض الجانبية سوءًا) لذا، فإن تخفيض الجرعات قد يفيد أحيانًا فى علاج هذه العلامات المتعلقة بالأداءات المعرفية. إن الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن عادة ما يشبِّهون حالة عقولهم بشخص يسير فى وسط الضباب.

هل شعرت بانخفاض قدرتك على التركيز وتذكر الأشياء البسيطة منذ بدأت إصابتك بالألم؟ هل تشعر أحيانًا وكأن عقلك محاط بالضباب؟ هل أثر ألمك على ذاكرتك وقدرتك على التركيز والانتباه؟.

الإرهاق المزمن

بعض من يعانون من الألم المزمن يصابون أحيانًا "بإرهاق مزمن" أو حالة مستمرة من التعب. إنهم عادة ما يبدأ يومهم بحالة تعب. ولذلك فهم يتساءلون دائمًا عن جدوى مغادرة الفراش. ويبدو الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة عناءً شديدًا. ويبدو صعود السلم أشبه بتسلق الجبال. ويبدو كل جهد على أنه أكثر مما يحتمله المرء. وعندما يحاول الفرد دفع نفسه لعمل شىء ما، يكون شعوره وكأنه فى معركة، مع شعور "بكبسة" على الأنفاس، وتسارع فى ضربات القلب.

وينتج الكثير من هذه الأغراض عن انخفاض درجة اللياقة البدنية للفرد والذى ينتج بدوره عن تقييد نشاط الجسم بسبب الألم. إن استخدام مصادر الطاقة بشكل مناسب تجعل الجسد أقدر على استخدام هذه الطاقة بشكل أكثر كفاءة وفعالية. وهذا ما يجعل الدرس الماضى من هذا الكتاب شديد الأهمية والحيوية حتى فى حالات الإرهاق المزمن.

يحاول بعض الناس معالجة حالة جهازهم العصبى الزائد التحميل، باستخدام المنبهات (عقاقير صيدلية أو النيكوتين أو الكافيين) وهى وسائل يمكنها أن تساعد بشكل مؤقت. لكنها قد تؤدى إلى المزيد من الإرهاق على المدى الطويل من تعاطيها.

ذلك لأنه من الممكن أن نزيد من نشاط الجسد المرهق لفترة قصيرة. ولكن بمرور الوقت تعود هذه المنبهات بالضرر على الجهاز العصبى وتخلق المزيد من القلق والشعور بالمشقة. وبتزايد اعتماد الفرد جسمانيًا على هذه المنبهات، ومطالبة الجسد بالمزيد منها حتى يصل إلى نفس درجة التأثير، يتزايد الشعور بالإعياء أكثر وأكثر.

مشكلات النوم

يبدو الأمر غريبًا على بعض مرضانا أنهم بالرغم من ألمهم فإن نومهم لا يساعدهم على استعادة النشاط المفتقد. كما يعانى العديد منهم من صعوبة الانخراط فى النوم وصعوبة الاستمرار فيه. وقد يكون نومهم متقطعًا ويستيقظون أكثر إرهاقًا مما كانوا وقت بداية النوم. البعض لا يكون على دراية باضطراب نومه، إلى أن يسأل شريكه أو شريكته، أو يتشارك النوم عرَضًا مع آخر (خلال نزهة مثلاً)

فكر لحظة فى نفسك. كيف تصف نومك؟ هل تتقلب وتتخبط كثيرًا؟ هل تستيقظ وأنت تشعر بنفس درجة التعب التى كنت عليها عند بدء نومك؟

مشكلات الهضم

يؤكد العديد من مرضانا معاناتهم من مشكلات تتعلق بعملية تناول الطعام والهضم. كصعوبات فى البلع، والشعور بالامتلاء الشديد، أو الشعور بانقباض المعدة (الإمساك)، أو تكرار الإصابة بالإسهال، وفقدان الشهية أو الإسراف فى تناول الأطعمة، أو اضطراب معدلات تناولها. وغالبًا ما يؤكدون اكتسابهم للمزيد من الوزن. وهو ما يكون ناتجًا فى الغالب عن قلة النشاط، وتناول المزيد من الوجبات السريعة، كنوع من ملء الفراغ الناتج عن عدم القيام بتلك الأنشطة التى كان من المعتاد ممارستها من قبل. هذا الوزن الزائد يجعل أجسادهم لا تحسن

استخدام مصادر طاقتها بشكل كفء. كما يؤدى إلى مزيد من التوتر والإرهاق، ويشعر الفرد بانعدام جاذبيته. أحد مرضانا على سبيل المثال كان معتادًا على ممارسة الرقص، لكنه اضطر إلى التوقف عن ممارسته بسبب الزيادة الظاهرة فى الوزن والتى تبدو واضحة عليه. كما تمتنع العديد من النساء عن تلبية الدعوات الاجتماعية المعتادة، والتى قد تساعدهم على خفض الوزن تحرجًا من الوزن الزائد الذى اكتسبنه.

التغير فى نظام المناعة

كذلك.. أقرَّ مرضانا بتزايد مشكلاتهم مع القابلية للعدوى والإصابة بأنواع متعددة من الحساسية. وأيضًا تزايد الاستعداد للإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا. وهو ما ينتج من جملة أسباب هى قلة النشاط والنظام الغذائى السيئ ودروب المشقة اليومية والضغط الناتج عن محاولة التواؤم مع الألم المزمن بدلاً من التعامل مع السبب الأصلى لهذا الألم.

بينما يجب على جهاز المناعة مقاومة الجراثيم باستمرار، فإن الأعراض وأسباب الضغوط المتعددة التى وصفناها هنا تستنزف كل أسلحة الجهاز المناعى بشكل يعرض الشخص الذى يعانى من الألم المزمن لأمراض أخرى. يمكن للاسترخاء أن يساعد على سد النقص فى هذه الأسلحة المناعية، بالإضافة إلى خفضه المباشر للألم. لكن.. كيف يستطيع المرء تعلم الاسترخاء؟

تعلم الاسترخاء

ذكرنا سابقًا مهارتين أساسيتين متضمنتين فى عملية تعلم الاسترخاء وهما: وعى الجسد بالمشقة والانفعالات ووعى العقل بالأفكار المصاحبة للمشقة. فى حين توجد العديد من الأمور فيما يتعلق بالأفكار والتى سنتحدث عنها لاحقًا عبر الدروس التالية. إلا أننا سنركز حديثنا بالتفصيل هنا عن استرخاء الجسد.

وأغلب الظن أنك تحاول أن تسترخى. ولكن بعض الأساليب أفضل من غيرها. فكر أنت، أى الأساليب التالية اعتمدت عليها لاستجلاب الاسترخاء.

الكحوليات والعقاقير الإدمانية الأخرى

يؤدى الكحول (ونحن ننظر إليه هنا بوصفه عقارًا) والعقاقير المضادة للقلق (كالفاليوم والكلونازيبام) وبعض العقاقير المضادة للاكتئاب إلى إرخاء العضلات. ويؤدى استخدامها إلى خفض درجة الاستثارة والقلق والتوتر، أو إخمادها مؤقتًا. وهذه العقاقير لها صفة الاعتمادية والتحمل (يعنى التحمل احتياج الشخص إلى زيادة الجرعة باستمرار للوصول إلى نفس درجة التأثير). فإذا كنت تتعاطى أيًا من هذه العقاقير، فلا تتوقف عن تعاطيها إلا إذا كنت تحت الإشراف الطبى (ربما فيما عدا الكحول)؛ إذ أنك لن تستطيع إيقاف استخدام مثل هذه العقاقير بشكل سريع ومفاجئ، دون أن يستجيب جسدك لهذا الأمر بشكل مؤذ أو منذر بالخطر.

إذا كنت قد بدأت فى خفض مقادير استخدامك لمثل هذه العقاقير تحت الإشراف الطبى أو توقفت عن تناول الكحول، فأنت بالتأكيد قد لاحظت بعض الأعراض المصاحبة غير السارة (الصداع، زيادة التعرق، أعراض مشابهة للأنفلونزا، صعوبات النوم والتركيز). فحتى إيقاف الكافيين قد يؤدى إلى آثار جانبية قوية. لقد قام أحدنا نحن المؤلفين" دينيس تيرك Dennis C. Turk "بالتوقف المفاجئ عن تناول الكافيين والذى كان يتناوله بكثافة، مما جعله يشعر وكأنه يسير فى الضباب... لقد عجز تمامًا عن استجماع تركيزه. كما عانى من صداع فتاك لمدة عشرة أيام.

لذا؛ فمن الأفضل أن تتدرج فى فطام نفسك (مسترشدًا بنصيحة معالجيك) عن استخدام أى نوع من العقاقير، سواء الموصوفة لك من خلال روشتة طبية، أو غيرها التى تستخدمها لخفض مستوى الضغوط التى تتعرض لها. (انتبه.. نحن هنا لا نتحدث عن أنواع معينة من علاجات الألم، فذلك أمر مختلف تمامًا).

القراءة ومشاهدة التليفزيون

يستخدم العديد من الناس مشاهدة التليفزيون كوسيلة للتسلية. ويميلون عـــادة إلى الجلوس أمامه مساءً فى هدوء وكسل. وقد يكون ذلك أمرًا عاديًا ومقبـــولاً إذا استغرقت المشاهدة ساعة على سبيل المثال. أما إذا طال الأمر عـــن ذلـــك، فـــإن مشاهدة التليفزيون لا تصبح ساعتها وسيلة للاسترخاء، وإنما تغـــدو بـــديلاً عـــن الممارسة الصحيحة للحياة.

بينما يصبح البعض الآخر أسيرًا لقراءة الروايات الرومانـــسية والمـــشوقة. ونحن نؤكد عليك مرة أخرى أن مثل هذه الوسيلة قد تكون صحية إذا تم الاعتمـــاد عليها بدرجة معقولة. فقراءة كتاب فى السرير لمدة ثلاث ساعات أمر سيئ وغيـــر صحى بالمرة. تمامًا كمشاهدة التليفزيون لمدة زمنية مقاربة.

الإنترنت وألعاب الكمبيوتر

يدمن العديد من الناس ممارسة ألعـــاب الكمبيوتـــر (ســـواء الفرديـــة الأداء أو التى تعتمد على أكثر من فردين) وكذلك المقـــامرة أو التـــسوق عبـــر شـــبكة المعلومات الدولية (الإنترنت). حيث يتسرب الوقت سريعًا حينما يكون الفرد علـــى شبكة الإنترنت وتمضى الساعات الطوال بسرعة فائقة، وكأن الشخص يجلس وسط الضباب. إن الإندماج الزائد عن الحد فى هذا الأمر(أكثر من ساعة يوميًا) لا يؤدى فقط إلى خفض المهارات الاجتماعية وزيادة الكسل ونقص النشاط، وإنمـــا يـــؤدى أيضًا إلى حدوث إصابات متكررة ناتجة عن الضغط (نتيجة لطول الجلـــوس فـــى أوضاع غير مريحة). وبهذا فإن مثل هذه الأنشطة قـــد تزيـــد مـــن ســـوء حالـــة الأشخاص الذين يعانون فعليًا من الألم المزمن.

تمارين الاسترخاء

لقد حاول بعض مرضانا تجربة أداء بعض تمارين الاسترخاء قبل أن يقوموا باستشارتنا. لكن هذه التمارين بدت وكأنها غير مفيدة. كان ذلك أحيانًا بسبب اختيارهم لأنواع من تمارين الاسترخاء لا تناسب شخصياتهم. وكان فى أحيان أخرى بسبب عدم المواظبة على ممارسة النشاط لفترة زمنية كافية.

ويستفيد بعض الناس من تمارين الاسترخاء المعتمدة على الخيال (التصورات العقلية). بينما يستفيد البعض الآخر بشكل أفضل من استخدام الأشرطة (المسموعة أو المرئية). فى حين يحتاج بعض ثالث إلى ممارسة بعض النشاط الجسمانى البسيط أثناء الاسترخاء (مثل البقاء فى الماء، أو ممارسة التمارين الإحمائية البسيطة). فإذا كنت تعتمد على أسلوب استرخاء غير مناسب لك؛ فلا تتوقع أن تستمتع به، أو أن يؤدى الاستمرار فى ممارسته لمدة كافية لتحصيل نتائج مفيدة منه.

إن تعلم الاسترخاء يحتاج إلى ممارسة. فمرضى القلب على سبيل المثال يُطلب منهم أن يمارسوا تدريبات استرخاء بشكل يومى منتظم لمدة تسعين يومًا متواصلة، قبل أن يتوقعوا الحصول على أية نتائج منها. ذلك أن الاسترخاء يبدو خادعًا بسهولته، لكنه فى واقع الحال مهارة يصعب تعلمها. فالواجب عليك أن تعرف أى الأساليب هو الأمثل لك، ثم عليك بعدها أن تمارسه مرارًا وتكرارًا.

إذا واظبت على ممارسة تمارين الاسترخاء بشكل متواصل فغالبًا ما سوف تشعر بتعكير مزاجك إن فاتتك إحدى جلساته. أو قد تشعر بذلك الشعور الذى يصيبك إذا نسيت أن تنظف أسنانك ذات صباح. فى هذا الدرس سنركز على بضعة أساليب محددة من الأساليب العديدة لتعلم الاسترخاء. فإذا لم تلائمك تلك الأساليب التى سنصفها لك، فلا تيأس؛ فهناك العديد من أدوات الاسترخاء السمعية، وكذلك

الصفوف الدراسية فى العديد من المجتمعات، والتى تدرس الاسترخاء بأساليب وطرق متباينة. بما فى ذلك التدريس الجمعى. وقد تكون من ذلك النوع من الناس الذى يستفيد من الاسترخاء عبر الممارسة الجماعية.

هناك العديد من الأساليب لاسترخاء جسدك وعقلك، وسنصف لك عددًا مختلفًا منها فيما يلى. وليست هناك طريقة مثلى للاسترخاء. فالمهم هو أن تجد بعض الوسائل التى تساعدك على الاسترخاء وتمنحك الراحة، وتستخدمها بشكل يومى. والتى ستصبح بالتأكيد جزءًا هامًا من نظام حياتك اليومى، تمامًا كاعتياد غسيل أسنانك كل يوم.

الاسترخاء المنظم للعضلات

كما تعلمت سابقًا فى هذا الدرس؛ فهناك العديد من العضلات التى تكون واقعة تحت سيطرتك دون حتى أن تدرى أنت بذلك، ومنها عضلات الهيكل العظمى. كذلك هناك من العضلات ما تؤدى عملها بشكل لا إرادى دون وعى شعورى من الفرد بها (مثل: العضلات الداخلية للجهاز الهضمى" كالمعدة والأمعاء" وعضلة القلب وغيرها). وبالممارسة والتدريب يمكنك اكتساب قدر من السيطرة على العديد من هذه العضلات أيضًا. ولقد ضمنًا بعض التدريبات التى تساعدك على استرخاء العضلات وذلك فى ملحق ٣-١.

التنفس بشكل صحيح

العديد من الناس "متنفسين عبر الصدر"؛ ذلك أنهم يسحبون بطنهم ويوسعون تجويف الصدر مع كل نفس يستنشقونه. وينطبق هذا أكثر على النساء؛ ذلك أن الثقافة الغربية تنشئ المرأة منذ الصغر على أن الشكل المناسب لها أن تكون منطقة البطن مسطحة دائمًا.

ويصعب تحقيق هذا الوضع فعليًا عندما يتخذ الفرد وضع استرخاء سليم. فالتنفس من خلال الحجاب الحاجز وهى الوسيلة التى تؤدى إلى تنفس استرخاء حقيقى يتطلب أن تتحرك المعدة للداخل والخارج مع كل مرة تنفس. إذا كنت تريد مشاهدة تنفس الحجاب الحاجز فى صورته المثالية، فعليك بمراقبة الأطفال الرضَّع عندما تتحرك بطونهم برِقَّة إلى الداخل والخارج مع كل مرة يتنفس فيها الطفل.

يتحول العديد من الناس إلى التنفس السطحى عندما تتزايد فترات التعرض للضغط والقلق والتوتر. فعند التوتر يتسارع معدل تنفسك العادى ويغدو أكثر سطحية. كما يصدر عبر الصدر مباشرة. ويؤدى الوقوع تحت الضغوط إلى زيادة التوتر فى منطقة الجوف؛ مما يجعل الحجاب الحاجز غير قادر على التقلص بشكل تام. فلا يستطيع جدار الجوف التحرك للخارج أثناء الاستنشاق. ونتيجة لذلك يتمدد الصدر وحده مسببًا درجة أعلى من التوتر.

إن الخطوة الأولى فى تعلم الاسترخاء الصحيح والتى يجب عليك أن تجيدها تمامًا قبل مواصلة تفعيل نشاطات الاسترخاء هى أن تمارس التنفس عبر الحجاب الحاجز. إن التنفس لفترات قصيرة عبر الحجاب الحاجز يمد جسدك باحتياجاته من الطاقة بطريقتين: الأولى تكمن فى قدرته على تخليص الدم من الكربون السام، وإنتاج الأكسجين فى الوقت ذاته. وكلاهما مصادر عظيمة للطاقة (وهذا هو ما يجعل تمارين اليوجا البسيطة تؤدى إلى نتائج جيدة جدًا)

إن ممارسة التنفس عبر الحجاب الحاجز يؤدى إلى الشعور بالهدوء أثناء ممارسته. ولكى تشعر بالحجاب الحاجز أثناء تنفسك ما عليك إلا أن تضع يدك على معدتك وتأخذ نفسًا عميقًا من أنفك، وانتبه لحركة يدك أثناء ذلك. عندما تخرج الهواء من فمك فستشعر بالاسترخاء دون حتى أن تحاول. إن المزيد من هذا التنفس بشكل أعمق ولمدة أطول يمكنه أن يجعل التنفس الطبيعى أسهل وأكثر استرخاء.

لكى تبدأ فى تعلم هذا الأسلوب فى التنفس، من المفيد أن تستلقى على أرض موسَّدة، وتثنى ركبتيك بدرجة بسيطة، وتضع يديك علــى بطنــك، بهــذا الــشكل ستستشعر حركة جوفك فى ارتفاعه عندما تأخذ شهيقًا وفى انخفاضه وأنت تخــرج الزفير. حاول ممارسة هذا الأسلوب للتنفس عشر مرات أو نحو ذلك بينما تمــارس شيئًا سهلاً فى الصباح وبعد الظهر وفى المساء، مثل الاستماع إلى الراديو مثلاً.

والتمرين التالى (٣-١) يمدك بتعليمات تفصيلية لأداء هذا الأمر.

تمرين ٣-١. التنفس المنظَّم

قبل أن تبدأ ممارسة التمرين، قد يكون من المفيد أن تقرأه عدة مــرات أولاً. بعض الناس يرون من المفيد لهم تسجيل التمرين بصوتهم ثم الاستماع إليه مسجلاً. كما أنك تستطيع تجربة أساليب أخرى. نحن نقترح عليك أن ترتدى ملابس مريحة واسعة، وأن تبحث عن مكان هادئ ومريح للتدريب.

أولاً: استلق على ظهرك، ضع يديك فوق سُرَّتك مباشرة. قــم بــإغلاق عينيك وتخيل وجود بالون بداخل بطنك، حيث فى كل مرة تأخذ فيها نفــسًا تتخيل أن هذا البالون يمتلئ بالهواء، وتخيله يفرغ من الهواء فى كل مرة تزفر فيها مــا استنشقته.

الآن، استنشق الهواء ببطء وعمق عبر أنفك. دع بطنك يعلو ممتلئــا بــه وأنت تتنفس، عِدّ إلى أربعة (ببطء كما تعد أربعة ثوان مثلاً) ثم ببطء أيضًا عِدّ إلى أربعة وأنت تخرج هذا الهواء عبر فمك، مستشعرًا انخفاض بطنك أثناء ذلك.

حاول ممارسة التنفس بهذا الشكل عشر مرات لثلاث أو أربــع مــرات يوميًا، وبمجرد أن تستطيع فعل ذلك عليك فى اليوم التالى، وفى كل مرة تستنــشق فيها الهواء أن تفكر بتركيز فى كلمة واحدة مــثل "هدووء" وفكــر بكلمة قريـــبة

من المعنى ذاته أثناء زفرك للهواء مثل "استرخاء"، يجد البعض من الناس فى الكلمات ذات المدلول الدينى أو الروحانى ما يلائمهم من كلمات يستطيعون التركيز عليها أثناء ممارسة التنفس. بالنسبة إليك، إذا لم تكن لديك كلمات محددة فما عليك إلا التفكير فى كلمة "شهيق" أثناء استنشاق الهواء، وكلمة "زفير" أثناء إخراجه من فمك.

حاول التركيز مع الكلمات التى اخترتها. وهو ما سيكون صعبًا فى البداية. وعندما يتوه عقلك، حاول استعادته مرة أخرى بكلماتك التى تفكر فيها أثناء استنشاق الهواء وزفره. إذا استمر الأمر صعبًا عليك؛ فقم باختيار كلمات قصيرة. أو اختصر الكلمة التى اخترتها وركز عليها حرفًا حرفًا. فمثلاً، إذا أخذت كلمة "هدوء" فعليك بالتركيز على كل حرف فيها منفردا وأنت تستنشق الهواء.

ه

د

و

ء

بمجرد أن تملك زمام هذا الأمر جيدًا، يمكنك أن تركز على استرخاء مجموعة العضلات التى يسهل عليك إرخاؤها. فى اليوم التالى، أضف مجموعة عضلات جديدة. بالتدريج اعمل على الأداء لمدة ١٥ دقيقة لكل من التنفس المنتظم والتركيز والاسترخاء. وكلما تحسنت أكثر وأكثر فى هذا الأمر، يمكنك أن تحاول الأداء دون حتى أن تكون مستلقيًا أو جالسًا، وإنما وأنت أكثر نشاطًا. والحقيقة أن البعض يجد هذا التمرين أسهل فى أدائه أثناء أداء بعض تمارين الإحماء أو المشى الهادئ. فبهذا الشكل يمكنك أن تحصل على فترات قصيرة من الاسترخاء، لثوانٍ أو دقائق بسيطة فى أى وقت تريده.

لقد أرفقنا فى نهاية هذا الدرس تمارين بصرية (انظر ملحق٢١٣) يمكنك تجربتها لتحديد مدى إفادتها لك.

تذكّر أن تحصيل مهارة التنفس المنظم المسترخى يستغرق وقتًا، لذا فلا تفقد حماسك إذا اتضحت لك صعوبة بعض الأمور التى كنت تتصورها سهلة مسبقًا. العديد منا لا يتوقف عن التفكير مع نفسه أو مع غيره، وهذا الصوت يستلزم وقتًا حتى يهدأ.

كما أنك قد لا تجد نتائج فورية. فالجسد ليس معتادًا على هذا النوع من التدريبات. وعندما يصبح هذا النوع من التنفس طبيعيًا، فإنه سيذكرك بطفولتك. وبالممارسة سيستعيد جسدك ثقته فى عقلك مرة أخرى. كما ستجد هذه التمارين تتم فى بعض الأيام دون بذل لأى جهد، كما ستصبح عظيمة الفائدة لك.

عليك بتجريب كل الأساليب التى ناقشناها فى هذا الدرس، لتحدد أكثرها قدرة على مساعدتك. ربما تجد أن أساليب مختلفة تساعدك فى مواقف مختلفة. إن أحد الرجال الذين عالجناهم، كان قد اكتسب القدرة على التنفس عبر الحجاب الحاجز، مما مكنه من أن يدرب زوجته الحامل على ممارسته. الأمر الذى مكّنها من السيطرة على تنفسها أثناء ولادة طفلهما الأول، وهو ما تم بدرجة قليلة من الألم.

تحويل الانتباه

إن تحويل الانتباه هو وسيلة أخرى لتحقيق الاسترخاء بشكل صحيح. فأولئك الذين يعانون من الألم المزمن، دائمًا ما ينصب تركيزهم على أجسادهم، وإلى أى مدى هو حاد ألمهم. ويهتمون باختبار قدر تلك الأمور التى يقدرون على أدائها والأخرى التى يعجزون عنها. تلك طبيعة بشرية. إن لدى كل منا القدرة على توجيه انتباهه إلى أشياء أخرى، ولو لبعض الوقت. وأنت تستطيع استخدام وسائل متعددة من خلال التركيز الموجَّه، لكى تصرف انتباهك عن الألم عندما يكون صعب الاحتمال.

يرد العديد من مرضانا عند سماع هذا الكلام قائلين" أنا لا أستطيع تحويل انتباهى... إن الألم يكون فائقًا بدرجة لا تحتمل" هنا، نحن نقترح عليهم بهدوء تجربة بعض التمارين المفيدة. وليروا ما الذى يمكن أن يحدث، ونحن نذكرهم أن السيطرة على الانتباه أثناء الألم هو أمر صعب، ومن المفيد الاعتراف بصعوبة الأمر عندما يكون صعبًا حقًا. ونحن نُعلمهم أنهم لن يحصلوا على راحة فورية. فالتشتيت الفعلى للانتباه مثله مثل تنظيم التنفس، يحتاج للوقت والتدريب.

هناك العديد من أساليب الاسترخاء المعتمدة على تحويل الانتباه، والمبدأ الأساسى الذى تستند إليه فكرة تحويل الانتباه أثناء الألم هو" أننا لا نستطيع التركيز على كل ما يحدث حولنا طوال الوقت " فمثلاً.. أثناء قراءتك لهذا الكتاب توجد بالتأكيد بعض الأصوات المسموعة فى الخلفية. توقف لحظة، وأنصت إليها. ماذا تسمع؟ ربما هو صوت مروحة التكييف الذى فى الحجرة. أو لعلها الرياح خارج الشباك. أو قد تكون ضوضاء المرور خارج المنزل. أو حتى لعلها دقات الساعة.

اعتمادًا على نفس الفكرة، فهناك العديد من المشاعر التى يستقبلها الجسد ولا يمكننا الانتباه إليها جميعًا طوال الوقت، فمثلاً ربما تكون لديك ساعة ترتديها الآن حول معصمك أو خاتمًا حول إصبعك، إذا كان ذلك صحيحًا، فعليك بالتفكير فى كيفية شعور جلدك بوجود هذه الأشياء، وماذا عن الجورب والحذاء؟ كيف تشعر بهما؟ كيف يشعر ظهرك وهو مستند إلى المقعد أو الكنبة أو السرير الذى تجلس عليه الآن وأنت تقرأ؟ ربما لا تلحظ كل هذه الإحساسات إلا عندما تركز انتباهك عليها.

إن الأمر المهم هنا هو إدراك أن هذه الإحساسات قائمة باستمرار، ولكننا بفعل التعود لا نوليها انتباهًا، ذلك أن الانتباه يشبه مشاهدة التليفزيون أو الاستماع إلى الراديو، إن كل المحطات موجودة دائمًا، لكننا لا نستطيع أن نوجه اهتمامنا إلا إلى محطة واحدة منها فقط.

عندما يتعلق الأمر بالألم المزمن، لا يدرك العديد من الناس مدى أهمية أمر التركيز والانتباه والتلهية تحديدًا (تشتيت الانتباه عن الإحساس بالألم). فمن خلال التلهية نستطيع أن نختار محل انتباهنا وإدراكنا لفترة محددة من الوقت.

ربما تكون قد استخدمت عملية تحويل الانتباه وتشتيته تلك حتى دون أن تكون واعيًا بذلك، قد تقرأ كتابًا أو مجلة، أو تطالع بعض الكتب الدينية، أو تستمع إلى الموسيقى، أو تمارس هواية، أو تحادث شخصًا عبر الهاتف، وأثناء أدائك لهذه الأمور قد تفقد إحساسك بالزمان والمكان مؤقتًا.. وفى كل هذه الأحوال يكون انتباهك شديد التركيز، وغالبًا ما تكون غير ملم بالعديد من الأمور التى تحدث من حولك.

نحن لا نطلب منك أن تكون مشتت الانتباه طوال الوقت. لكن هناك أوقاتًا يكون تشتيت الانتباه مساعدًا لك على تحسين إحساسك بالسيطرة، والوصول إلى الاسترخاء، وخفض حدة الألم. من المهم لك أن تتذكر أنك تملك على الأقل بعض السيطرة على عملية تركيز انتباهك، ومن الجيد أن تتوقع أنك فى النهاية ستستطيع أداء هذا الأمر. وهو على كل حال أمر يستحق منك عناء المحاولة.

التركيز الروحانى.. التأمل والصلاة

تتمثل إحدى وسائل تحويل الانتباه عن الألم وتحقيق درجة من الاسترخاء فى التركيز العقلى على بعض الكلمات والجمل والأدعية أو أداء الصلاة. ونحن حينما ناقشنا التنفس المنتظم مسبقًا ذكرنا قدرة الكلمات الروحانية على العمل مع هذا النوع من التنفس لإكساب الفرد حالة من الاسترخاء. إن الصلاة فى حد ذاتها أو صرف التفكير إلى كيانات ذات قيمة روحانية ودينية كبرى مثل السيد المسيح أو النبى محمد أو ما يسميه البعض بالقيم العظمى إنما يساعد الفرد بقدر هائل على تحقيق الاسترخاء واستجلاب الهدوء. بينما يرى البعض الآخر أن التركيز على

فكرة التوحد مع الطبيعة قد يكون مفيدًا. إذا كان هذا النوع من التركيز يتوافق معك فيمكنك توجيه انتباهك وتركيزك على أعمق الأشياء معنى بالنسبة إليك، وأكثرها قدرة على استجلاب الاسترخاء لك.

التركيز الحسى

نحن أيضًا نخبر مرضانا أنه إذا كان ألمهم أو مخاوفهم أو مشكلاتهم التى تبدو غير قابلة للحل تبقيهم فى حالة من الضيق لفترات طويلة، فمن غير الممكن أن يستطيع الفرد التخلص من كل هذه الأمور الصعبة مرة واحدة. لذا؛ فنحن نطلب منهم تخيل بعض الخبرات البصرية المحببة إليهم لفترة زمنية محددة. حيث نوجههم إلى الغوص فى الذاكرة واستدعاء ذلك الوقت الذى كان الفرد يشعر فيه بالسعادة أو الأمان. حيث يغلق الفرد عينيه، ويركز على كل الأشكال البصرية التى تدور فى هذا الإطار. ثم نطلب منه استدعاء الأصوات والروائح المرتبطة بهذه الصورة الذهنية. تمامًا مثل الذكريات الحسية (كيف تشعر بالشمس صيفًا - وكيف تشعر بالبرد شتاءً). جرب هذا الأمر الآن، لمرة واحدة على الأقل لمدة دقائق معدودة..

كما قد يفيدك أن تتخيل نفسك فى أماكن مبهجة لم تزرها من قبل:

- تخيل نفسك فى جو الغروب، تجلس على حافة بحيرة. ناظرًا إلى انعكاس ضوء القمر على الماء.. واستشعر النسمات الباردة على جلدك.. وتسمَّع صوت الطيور فى الأفق.
- تصور نفسك سائرًا فى حديقة فى ذات يوم خريفى جميل.. استشعر صوت النسيم الصادر عبر الأشجار العالية.. واستشعر أيضًا أقدامك وهى تغوص فى الأرضية الناعمة، بينما تحيط بك أوراق الأشجار المتساقطة بألوانها الذهبية والحمراء والصفراء والبرتقالية.

- تخيل نفسك مستلقيًا على شاطئ قليل الرواد على البحر.. استشعر دفء الشمس على وجهك.. واستمع لصوت تكسر الأمواج.. انظر للأفق بامتداده مستشعرًا ذلك الفضاء المحيط بك، ثم تخيل وكأنك تجلس لتشاهد هذه التدريجات الرائعة للون الأزرق والأخضر والرمادى المتهادية على أمواج البحر.. استمتع بالشمس الزرقاء الصافية.. ربما تتناول شرابًا باردًا.. تذوقه جيدًا واستشعر طعم كل رشفة منه.. ترى.. أى النكهات فضلت أن تختارها لنفسك؟؟

نحن على يقين من قدرتك على التفكير فى العديد من التصورات العقلية بمجرد أن وصلتك الفكرة. إن مثل هذه الصور الاسترخائية لها تأثير مباشر على توتر العضلات. ويمكن للتركيز على مثل هذه التصورات أن يبعد تفكيرك عن ألمك ولو لدقيقة واحدة.

إن تحديد أى تصور ستسبح معه بخيالك ليس هو الأمر الهام هنا. وإنما المهم هو أن تستغرق تمامًا فى هذا التصور الذى ستختاره. لذلك فإن كل انتباهك سيتركز على التصور والإحساس بتفاصيله. وعليك استخدام كل حواسك فى هذا الأمر بقدر المستطاع، الرؤية والسمع والتذوق واللمس والشم.

وكما يحدث فى تدريبات الاسترخاء، فقد يتوه انتباهك من وقت لآخر. كما قد تجد نفسك متجهًا نحو إحساسات غير سارة لك. لكنك تستطيع أن تستعيد توجيه انتباهك نحو الصورة السارة بمجرد أن تشعر بأن انتباهك قد بدأ يتوه منك.

عندما تبدأ ممارسة هذه التمرينات، وأيضًا عندما تكون ممارستك المبدئية لها فى السرير، قد يستمر لديك ذلك الإحساس غير المريح بالألم. لكن هذا الإحساس سيتوارى تدريجيًا فى خلفية إدراكك بمجرد أن تتعلم التركيز على الإحساسات المرتبطة بالمشهد السار الذى تتخيله. قد لا يختفى الألم تمامًا، لكن إدراكك له سيتحول إلى ما يشبه إدراكك لدقات الساعة أو صوت المروحة، حيث يكون داخل إطار انتباهك، لكنه ليس شديد الإلحاح والوضوح.

لكن.. ما هو ذلك المشهد الخيالي الذى يمكن أن يكون ممتعًا بالنسبة لك؟ وماذا يتضمن؟ إن التصورات الممتعة تجلب معها إحساسًا بالأمان (ألحقنا بنهاية الدرس مشهدًا خياليًا ٣- ٢ يجده معظم الناس جالبًا للشعور بالسعادة) يمكنك أن تقرأه، ثم تحاول أن تؤديه بنفسك. وربما يجدى هنا أيضًا أن تسجل أسطوانة بصوتك تقرأ فيها هذا المشهد. كما يمكن أن يقرأه لك أحد أصدقائك المحببين ويسجله لك بصوته.

إذا واجهتك مشكلة فى استحضار مشهد ذهنى، فيمكنك النظر إلى صور الطبيعة، أو جزر الاستجمام، أو مطالعة المجلات المصورة، وهى مجلات متاحة فى العديد من المكتبات. وحتى إذا لم تكن ستعتمد على هذه الصور فى تدريبات التركيز، فإن مجرد النظر إليها يمكنه أن يفيدك. وينطبق الأمر ذاته على مشاهدة برامج الطبيعة التليفزيونية.

تذكر جيدًا أنك حينما تستخدم هذه المشاهد، فليس هناك أى سبب يجبرك على الشعور بأنك مضطر لصورة بعينها. فإذا وجدت المشهد الذى تعتمد عليه لاستجلاب الاسترخاء لم يعد مؤثرًا بدرجة كافية، أو حتى أنه أصبح مصدرًا للضيق بالنسبة لك، فيمكنك ببساطة أن تتحول إلى مشهد آخر غيره. فبعض المشاهد لها القدرة على إعادتك إلى مشاعر ضاغطة أو سيئة مرت بحياتك، والتى ربما تكون أنت قد نسيتها. كما أن بعض الصور تفقد بريقها وفعاليتها بمرور الوقت.

يمكنك مضاعفة الإحساس بهذه الصور بإضافة إحساسات أخرى، مثل المذاقات والروائح المرتبطة بنزهة فى بحيرة أو مشاهد الحدائق الظليلة. كما يمكنك استجلاب الحركة إلى الصورة. فمثلاً.. تصور نفسك ترقص وحدك على الشاطئ. والواقع أنه لا توجد حدود لما يمكنك تضمينه فى تلك الصور العقلية من تفاصيل، طالما هى لا تسبب لك أية ضغوط. قد تعتمد أحيانًا على صورة واحدة متعددة التفاصيل، كما قد يقفز عقلك من صورة إلى أخرى، أو قد تشعر بأن الصور غامضة أو متداخلة. كل ذلك رائع طالما أنك مسترخ؛ فليس هناك صواب وخطأ فى هذا الأمر. وعليك أن تحدد أفضل الأساليب التى تلائم حالتك.

خلق جو منزلى آمن وممتع

بالإضافة إلى أهمية خلق مساحات هادئة فى جسمك، فمن المهم أن تجد فى منزلك مساحة تأوى إليها فى هدوء وسكينة. هل لديك فى منزلك حجرة منفصلة أو جزء من حجرة حيث تشعر فيها بأقصى درجات السكينة؟ هل لديك القدرة على وضع الحدود لأعضاء عائلتك بما يمكنك من إيجاد وقت تمضيه وحدك فى مساحتك الخاصة؟ فكر فى هذا الأمر وكذلك فى كيفية حمل أفراد أسرتك على حماية "ملجئك" ولو لجزء من اليوم على الأقل؛ فإن ساعة واحدة كل يوم يمكنها أن تحقق نتائج مدهشة.

فيما يلى بعض التجارب التى أوردها مرضانا عن استعادتهم لنشاطهم وتألقهم من خلال امتلاك القدرة على السيطرة على ألمهم

- أستلقى على أكثر الكراسى راحة بالمنزل، وأستمع إلى الموسيقى، وأختار منها ما يتماشى مع حالتى المزاجية، فإذا شعرت بالحزن، فإننى أستمع إلى موسيقى حزينة. وأستمع إلى موسيقى حية ومنعشة إذا كنت أشعر بالسعادة. فأنا أحاول الاستماع إلى الموسيقى وأقاوم أى ميل للقيام بأى نشاط آخر أثناء الاستماع إليها.
- آخذ حمامًا دافئًا حوالى الثامنة مساءً. ثم ارتدى أفضل ملابس نومى. وأختار كتابًا لطيفًا لقراءته، مثل الكتب ذات الطبيعة التأملية، وكتب الأطفال هى المفضلة لدى. ثم أجلس فى وضع مريح على كرسى مريح مع إضاءة جيدة وشمعة ذات رائحة عطرية رقيقة كالخزامى (اللافندر) مثلاً. وبعد قراءة لمدة حوالى نصف الساعة أكون ساعتها مستعدًا للنوم.

- لقد وجدت فى الشعر وسيلة عظيمة للاسترخاء. إننى أحاول قراءة المقاطع بنفس الإيقاع الذى قصد الشاعر كتابة قصيدته عليه. وأحيانًا أستمع للأشعار عبر الكاسيت، أو اسطوانات الكمبيوتر.

وإلى جانب أوقات الانفراد بالنفس، يجد بعض الناس أن تواجد الأشخاص المقربين إليهم معهم فى أماكن الاسترخاء وسيلة رائعة للتسرية والتسلية، وذلك كما أخبرنا العديد من مرضانا

- دائمًا أسعى إلى صحبة الأشخاص الذين أجد نفسى على حقيقتى برفقتهم، وأدعوهم لقضاء أمسيات الشتاء معى. حيث أشعل المدفأة وأدير اسطوانة للموسيقى الناعمة، وأصنع قدحًا من الشاى منزوع الكافيين. كما قد أتشارك فى كأس من النبيذ مع أصدقائى، وأحاول ببساطة أن أندمج معهم فى لحظات تواجدى بينهم. وإذا أسرفت فى الكلام أذكر نفسى بسرعة أن الاستماع أفضل من التحدث فى مثل هذه الأوقات.
- لقد استغرق الأمر وقتًا إلى أن أقنعت زوجى بأن يقضى ١٥ دقيقة فقط فى استرخاء معى على الأريكة دون مشاهدة التليفزيون. أحيانًا نستمع إلى بعض البرامج الإذاعية المسجلة القديمة والتى لا تحمل فى طياتها أى مسببات للتوتر. أحيانًا نستمع فقط للموسيقى التى نحبها نحن الاثنين. والآن أصبح زوجى يهتم بوقت الاسترخاء ربما أكثر مما أفعل أنا.
- لقد طلبت من زوجتى أن نقضى معًا بعض الوقت فى المساء. أن نسكن إلى بعضنا فقط دون رغبات جنسية. لا نسعى إلا إلى التواصل والاهتمام ببعضنا البعض حقًا. لقد استخفت زوجتى بكلامى فى البداية، لكنها فهمت الآن أننى لا أرغب إلا فى أن أضمها وتضمنى هى إليها. وأننى لا أحاول بذلك عمل تمهيد لممارسة الجنس. المثير فى الأمر أنه رغم ذلك فقد تحسنت حياتنا الجنسية فى الأوقات الأخرى نتيجة لهذا الأمر.

إن الفكرة الأساسية فى كل تلك الخبرات التى عبر عنها مرضانا هى أن الاسترخاء ليس ألاّ "تفعل" أو "تحصل على" ولكنه يعنى ببساطة أن "تكون". كما أوضحوا جميعًا أهمية التخلى عن التوقعات والأساليب المحددة فى كل مرة يحاول فيها الفرد الاسترخاء بعقل وقلب متفتحين. فليس هناك صواب أو خطأ ولا وجود ل"يجب أن" أو "ضرورى أن"، فليست هناك مقاييس يمكن بها تحديد فترات الاسترخاء ولا نتائجها. لقد تعلم هؤلاء المرضى أنه بالرغم من الألم فإنهم يملكون القدرة على الاستمتاع باللحظة دون تحديد شىء ضرورى يلزم عليهم الحصول عليه أو بلوغه.

الاستمتاع بالطعام حقا

عندما نكون فى حالة ألم أحيانًا نفقد شهيتنا للطعام. حيث يكون من الصعب مجرد تفكير الفرد فى تناول الطعام أو الحصول على وجبة مغذية بمفرده. كما قد يُستخدم الطعام أحيانًا كمسكن، حيث نتناول الطعام دون تفكير، لنبعد تفكيرنا عن الألم الذى نشعر به. وقد يبدو غريبًا علينا الآن حقًا التفكير فى تناول وجبة مغذية بهدوء واسترخاء. لكن تقديم وجبة غذائية مغذية فى طبقك المفضل تعطيك شعورًا بالهدوء والاسترخاء. حتى لو تناولتها وحدك. كما أنها تسهم كذلك فى تحسين حالتك الصحية.

وربما تتناول الطعام بشكل غير صحى. إذا كنت تفعل ذلك، فقد يمكنك ولو لمرة واحدة أسبوعيًا أن تصنع وجبة خاصة. تعد فيها قائمة الطعام وتنفق بعض الوقت فى إعداد طاولة الطعام بالشكل الذى يعطيك الإحساس ب"جو العشاء" (فمثلاً: يمكنك استخدام الورود والشموع والأطباق المفضلة لديك. وأن ترتدى ملابس تناسب تناول العشاء). بعد أن تعد الطعام، اجلس واستمتع فعليًا بتذوق كل قضمة منه. بعض الناس يجدون فى الخلفية الموسيقية مع تناول الطعام مدعاة للاسترخاء. فى حين تعمل القراءة أثناء تناول الطعام على تشتيت الفرد عن

الاستمتاع به. إذا كان ذلك أمر كثير عليك الآن، فحاول أن تفعل ذلك مع وجبة خفيفة، أو فاكهة طازجة فى منتصف أى يوم خلال هذا الأسبوع.

إن الاستمتاع بوجبة للاسترخاء، سواء كانت وجبة متكاملة أو أخرى خفيفة لا يؤدى فقط لزيادة الاسترخاء، لكنه يساعد كذلك على تحسين عملية الهضم بعد الانتهاء من تناول الطعام. خذ وقتًا كافيًا لتناول الشاى أو القهوة منزوعة الكافيين. وإذا كنت وحدك، فيمكنك تمضية هذا الوقت فى التخطيط للوجبة الخاصة بالأسبوع التالى أو وجبة الغد الخفيفة.

فحتى التخطيط لوجبة خفيفة أو متكاملة يمكنه أن يسبب لك الشعور بالاسترخاء، ويعينك على التلهى عن ألمك.

جرب هذا الأمر لعدة أسابيع، وإذا وجدت أنه يؤدى إلى شعورك بالراحة والاسترخاء، فيمكنك زيادة عدد الوجبات التى تستمتع بها فعليًا عبر الأسابيع التالية.

الاستمتاع بالطبيعة وبوجود الآخرين

دائمًا ما يشعرنا الألم بأننا مسجونون، معزولون، وفى وحدة. ولكى تقلل من شعورك بأنك محبوس فى ألمك، حاول التخطيط للقيام بنزهة لا تكون بعيدة جدًا عن محل إقامتك، وتتضمن التواجد فى بيئة طبيعية. قد تكون هناك حديقة أو ما شابه فى منطقتك. كما قد تكون ثريًا بما يكفى لتسكن بجوار نهر أو بحيرة أو حتى بالقرب من البحر. إذا كان الجو شتويًا باردًا، فارتد ملابس متعددة الطبقات، لتستطيع التحكم فيها بما يناسب درجة الحرارة بالخارج. قد تمكث فى المرة الأولى خمس دقائق فقط، وقد تجد نفسك تدريجيًا تطيل البقاء لمدة أطول. إذا كان الجو شديد الحرارة أو البرودة فيمكنك مشاهدة الناس بأحد مراكز التسوق أو المقاهى أو المكتبات. يود بعض الناس مجرد التواجد وسط الزحام، دون الاضطرار إلى التفاعل والتعامل الفعلى مع الآخرين.

امنح نفسك بدائل. حاول أن تخرج من منزلك مرة كل أسبوع على الأقل حتى ولو لدقائق معدودة فى الأسبوع الأول. ثم سيمكنك بعد ذلك أن تحدد لنفسك عدد المرات وطول المدة التى ستقضيها خارج المنزل. وذلك بما يتلاءم مع حالتك.

اعط لنفسك فرصة

إن ما وصفناه حتى الآن هو قليل من عدد كبير من أنشطة الاسترخاء. فهناك غيرها والذى يتضمن الحصول على جلسة تدليك والصيد والجلوس فى الشمس (باستخدام نظارة شمسية) أو ارتياد مقهى فى الهواء الطلق لتناول كوب من الشاى المثلج فى الصيف. (فى نهاية الدرس الرابع ستجد قائمة مطولة بمثل هذه الأنشطة). إن أيًا من هذه الأنشطة لا يتكلف الكثير من المال؛ فكل ما تحتاجه هو ثمن وقود السيارة أو بعض "الفكة" لدفع ثمن المشروب الذى ستتناوله أو الماء الذى ستشربه. كما ستحتاج إلى شيء آخر أهم وهو "الصبر".

ومن الغريب أن يكون عليك أن تتعلم أن تكون صبورًا حتى تتعلم أن تمارس أبسط الأشياء. لكنه صحيح مع ذلك. أعط نفسك منحة الاسترخاء، حتى لو استغرق الأمر وقتًا لتعثر على ما يحقق لك الاسترخاء حقًا. فحالة عدم النشاط التى اخترتها ليست بأهمية أن تسمح لنفسك بأن تجرب، وأن تنسى أسباب قلقك، وتعطى لنفسك فرصة. وتتعرف على نفسك من جديد.

ملخص

تستطيع أن تبتكر أساليب الاسترخاء الخاصة بك. إذا كنت أكثر قدرة على الاسترخاء بالرغم من ألمك، فسوف تزيد طاقتك وتصبح قدرتك على الانتباه والتركيز أعلى وأفضل. وفى خلال اليوم الواحد يمكن للمزج بين ما تعلمته فى هذا

الدرس (الاسترخاء) وما تعلمته من الدرس السابق (زيادة النشاط) أن يكون وسيلة فائقة لتحسين حالتك.

لو كنت مصابًا بالألم المزمن، فقد ترى أن هذه الدروس بسيطة جدًا وأكثر بدائية من أن تساعدك. وقد تتساءل كيف تساعدك هذه الدروس على إنقاص درجة ألمك. ومع أخذ هذا فى الاعتبار، دعنا نلخص لك بعض فوائد تعلم الاسترخاء.

- إذا كانت عضلاتك فى حالة توتر. فذلك يعنى أنك تستخدم قدرًا من الطاقة يمكنك إنفاقها بشكل أفضل على أشياء تريد أداءها أو الاستمتاع بها.
- إذا كانت عضلاتك مسترخية، فإن ذلك يعنى أنك تنتج طاقات جسمانية وعقلية وانفعالية.
- عندما توازن بين النشاط والاسترخاء، فذلك يعنى أنك تتعلم كيفية الاستماع بشكل أفضل لما يقوله لك جسدك. وبذلك فأنت لن تفعل ما هو أكبر من قدرتك. لكنك أيضًا لن تفعل ما هو أقل.
- من خلال السكينة التى ستحصل عليها عبر تحقيق التوازن المتلائم للطاقة، سيمكنك التخلص من أشياء هى حقًا خارج حدود سيطرتك.

يتطلب التواؤم مع الألم الكثير من الطاقة العقلية والجسمانية والانفعالية. وعندما يتوازن النشاط مع الاسترخاء، فأنت بذلك تدّخر فى بنك طاقتك. وعندما تخرج هذه المعادلة عن حدود التوازن، فأنت بذلك تسحب من هذا البنك الذى سرعان ما سينفذ حسابك فيه، فتتزايد مستويات ألمك. ونتيجة لذلك ستصبح أكثر حساسية للمنبهات، وتخبر الإرهاق المزمن ومشكلات النوم.

بينما ستجد الألم يتناقص عندما تتزايد مدخراتك. وسيكتسب جهاز مناعتك قوة أكبر. وستقل مخاوفك وتتزايد قدرتك على التركيز.

أنشطة يمكنها أن تساعدك

أنشطة إجبارية:

١- **تمرين ضبط التنفس.** قم بممارسة ضبط التنفس مرتين يوميا على الأقل خلال هذا الأسبوع. أبدًا بدقيقتين فى اليوم الأول. ثم أضف دقيقة أخرى فى كل يوم بعدها. سجل فى كراستك ما تشعر به.

يجد البعض أن من المفيد كتابة شرح ما يجب عليهم إتباعه أثناء تعلم ممارسة التنفس المنتظم.

فيما يلى شرح مقترح:

- اجلس أو تمدد فى وضع مريح ومسترخ.
- استنشق الهواء ببطء وعمق من خلال أنفك.
- احتفظ بهذا النفس وعد إلى أربعة، بمعدل رقم لكل ثانية، ثم ازفر هذا النفس ببطء من خلال فمك.
- أثناء احتفاظك بالهواء داخل جسدك، فكر فى كلمة مثل: (هدوء) أو (سلام) لتساعدك على تحرير عقلك من الأفكار الضاغطة والمضايقة. كما يمكنك أن تقول (شهيق) أثناء استنشاقك للهواء، وتقول (زفير) أثناء إخراجك له.
- أثناء زفر الهواء، دع عضلات صدرك ومعدتك تسترخى. وإذا كنت جالسًا فأرخ كتفيك أيضًا.

أعد تكرار هذه الدورة ثلاث مرات على الأقل لمدة ٣: ٥ دقائق.

٢- **تحديد المشاعر السارة.** صف كتابة فى كراستك أحد المشاعر أو المواقف التى وجدت فيه المسرَّة (المتعة). مثلاً: السير فى إحدى الحدائق. حاول تضمين أكبر قدر ممكن من التفاصيل (أين أنت؟ ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ ماذا تشم؟ ماذا تتذوق؟ من معك "إن كان معك أحد"). بمجرد أن تعد هذا المثال، حاول أن تركز على التفاصيل التى وصفناها لك مسبقًا. استرخ شهيقًا وزفيرًا، بالتركيز على المشاهد السارة التى دونتها فى كراستك.

٣- **اختر يومًا فى الأسبوع للتخطيط لوجبتك الخاصة. اسمح لنفسك بوقت كاف للراحة بعد إعداد الوجبة، مما سيجعلك تستمتع بها حقًا.**

أنشطة اختيارية

٤- فكر فى الماضى، القريب أو البعيد. وأجب عن الأسئلة التالية:

- أين ومع من كنت تستطيع الاسترخاء؟ وهل تسترخى بشكل أفضل وحدك أم مع الآخرين؟
- هل توجد نشاطات بعينها (أو أمور أخرى غير متعلقة بأى نشاط) تجعلك أكثر استرخاء؟
- هل هناك أفكار أو مخاوف أو أشخاص يقاطعون استرخاءك؟ وعلى نفس المنوال، هل هناك أفكار أو أشخاص يمكنهم أن يشعروك بالمزيد من الاسترخاء؟
- هل هناك وقت محدد عبر النهار تكون فيه أكثر قابلية للاستغراق فى الاسترخاء؟ صباحًا، خلال الظهيرة، أم فى المساء؟

٥- يجد بعض الناس صعوبة فى الاسترخاء أكثر من غيرهم. إذا كنت واحدًا من هؤلاء، فيمكنك اتباع الآتى:

- فى حالة نسيان الاسترخاء: إن استخدام الأوراق أو التسجيلات للأنشطة (المشروحة سابقًا) ووضعها فى أماكن داخل نطاق رؤيتك يمكن أن يفيدك فى هذا الأمر.
- فى حالة انشغال البال بالأفكار المقلقة: حوّل مسار تفكيرك إلى الأشياء السارة.
- فى حالة ما إذا كنت تدخل فى النوم: لا يعد ذلك أمرًا سيئًا، وهو يحدث أحيانًا. فحاول إيجاد وقت آخر خلال اليوم للاسترخاء.
- فى حالة صعوبة التركيز فى عملية التنفس والاسترخاء: اصنع شريطًا مصورًا. أو اجعل أحد خلصائك يصنعه لك. مما يمكّنك بعد ذلك من تشغيله والتركيز على الصورة والتعليمات من خلال مشاهدته.

٦- اصنع جدولاً يوميًا ترصد من خلاله متى استطعت تحقيق التوازن بين النشاط وتحويل الانتباه والاسترخاء. وكما فى التمارين الأخرى، قد يكون من المفيد تسجيل مدى تقدمك.

	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحا	.... دقيقة	......د	......د	......د	......د	......د
فى الظهيرة	......د	......د	......د	......د	......د	......د
فى المساء	......د	......د	......د	......د	......د	......د
إجمالى	......د	......د	......د	......د	......د	......د

ملحق ٣ـ ١

الاسترخاء المتدرج للعضلات

بعض الناس يجدون أنه من المفيد وجود شرح مكتوب للتمـــارين لتحقيــق التركيز أثناء عملية الاسترخاء:

الآن، أغلق عينيك لدقائق معدودة. ركز على كيفية شعورك بجسدك. وجــه تركيزك إلى أجزاء أخرى من جسمك. وحدد ما إذا كنت تلاحظ وجود توتر فى أى من أجزائه. وماذا عن المنطقة التى يتركز فيها ألمك؟ هل يمكنك تتبــع أى تــوتر موجود بها.

قد تشعر بمزيد من الألم عندما تركز انتباهك عليها. وذلك أمر طبيعى. قــد لا تشعر بأى توتر فى البداية. وذلك طبيعى أيضًا. فقط دع الأمور كما هــى دون ضبط لمسار التمرين أو لذاتك.

إذا كنت تشعر بالتوتر فى أحد أجزاء جسمك، فقارن هذا الشعور فــى هــذه المنطقة من الجسم بالشعور فى جزء آخر ليس على نفس القدر من التــوتر. الآن، دع التوتر يذهب بعيدًا ويختفى. قد يفيدك أن تتخيل أن يشعر الجزء المتــوتر مــن جسدك بالمزيد والمزيد من شعورك فى المناطق غير المتــوترة منـــه. الآن، لــف أصابع قدمك اليسرى باتجاه باطن قدمك أو على الأرض.

- استمر على هذا الوضع المتوتر، واستشعر شد الأربطة الحــادث فــى كعبك وأخمص قدمك. سجل بالضبط ماذا تشعر وكيف هو هذا الشعور.
- الآن، أرخ قدمك بتحريك أصابعها بعيدًا عن باطنها أو عن الأرض.

- دع أصابع قدمك تسترخى، ودع التوتر يزول عنها. استشعر الإحساس الدافئ المريح بالاسترخاء، ذلك الإحساس الذى صرت قادرًا على استجلابه.

- انتبه لهذا الإحساس، ثم لاحظ مدى اختلافه مقارنة بإحساس الضيق الناتج عن شد العضلات.

- أعد الكَرَّة مع القدم اليمنى، مستبدلاً الجملة الأولى ب" اجذب أصابع قدمك اليسرى فى اتجاه وجهك".

استمر فى اتباع هذه التعليمات مستبدلاً الجملة الأولى بالتعليمات التالية، وبدل اليمين بالشمال عندما يكون ذلك مناسبًا للأداء.

الآن، شد عضلات فخذك الأيسر بالضغط الشديد على الساق الأخرى، أرخِ فخذك الأيسر...   (الفخذ الأيمن).

- شد عضلات ردفيك باتجاه بعضهما البعض... الآن، أرخِ ردفيك.

- شد عضلات معدتك، كما لو كنت تتفادى تلقى لكمة فى بطنك. الآن، أرخِ عضلات معدتك.

- ادفع لوحى كتفيك باتجاه بعضهما البعض... أرخِ كتفيك.

- ادفع بأكتافك باتجاه أذنيك، أرخِ أكتافك.

- اضغط الجزء العلوى من ذراعك الأيمن باتجاه جانبك الأيسر، أرخِ عضلات ذراعك الأيمن العلوية. ثم، افعل الشيء نفسه مع عضلات ذراعك الأيسر.

- ضم قبضة يدك اليمنى بقوة، أرخِ يدك اليمنى. افعل الأمر نفسه مع يدك اليسرى.

- ادفع رأسك إلى الخلف نحو كرسى أو حائط لتشد عـضلات رقبتـك. أرخِ عضلات رقبتك.
- ضم فكيك معًا، رافعًا لسانك باتجاه سقف فمك، وابتـسم بالقـدر الـذى يمكنك من إظهار أكبر قدر ممكن من أسنانك. أرخِ فمك.
- أغمض عينيك بشدة، ضم أنفك بشدة، أرخِ وجهك.
- ارفع حاجبيك إلى أقصى درجة ممكنة، لتؤدى إلـى ظهـور التجاعيـد بجبهتك. أرخِ وجهك.
- إذا لاحظت أى قدر من التوتر باقٍ فى أى من أجزاء جـسمك، فقـارن إحساسك هذا بإحساسك بأجزاء من الجسم تشعر فيها بالاسـترخاء. دع الأجزاء المتوترة تتهادى نحو نفس شعور الأجـزاء المـسترخية مـن جسدك.

ملحق٣ـ٢

مثال لإحدى التصورات الذهنية السارة

اقرأ هذا المثال، ثم حاول تخيل نفسك فى داخل هذه الصورة الخيالية، أو فى صورة تشبهها. قد يفيدك تسجيل هذا المقال بنفسك، ثم الاستماع إليـه، أو تكليـف شخص محل ثقتك بتسجيله لك.

تخيل نفسك واقفًا على شاطئ بحيرة كبيرة. يمتد بصرك عبر المدى للميـاه الزرقاء والأفق الممتد للشاطئ البعيد. أمامك مباشرة يمتد شاطئ صـغير وخلفـك روضة وارفة. الشمس تشرق لمّاعة، وتـشعرك بمتعـة كبيـرة. حيـث تغـرق التضاريس أمامك فى ضوء مساء متلألئ.

إنه يوم ربيعى رائع. السماء زرقتها شاحبة تتناثر فيها بعض السحب الرقيقة. وينساب النسيم فى رقة بما يكفى لتحريك أوراق الشجر والحشائش على الأرض. تشعر بالرياح على خديك. هذا اليوم الرائع بكامله ملك لك أنت، فلا توجد مهمة يجب عليك أداؤها ولا مكان أنت مضطر للذهاب إليه.

تحمل معك بطانية وبشكيرًا وزجاجة من عصير الليمون. تحملهم بخفة أثناء سيرك فى المروج. ها قد وجدت مكانًا مناسبًا. افرش بطانيتك وضع زجاجة العصير إلى جوارك.

الآن، استلق على بطانيتك. إنها بقعة ناعمة تشعر فيها بالراحة. وهناك فقط بعض مصادر الأصوات اللطيفة: طائر يغرد، النسيم يتهادى فوق المروج. يشعرك الهدوء بالسكينة والاسترخاء. قل لنفسك إن ما عليك إلا أن تسترخى فقط وتأخذ الأمر بسهولة. فكر فى الدفء وذلك اليوم الجميل.

استشعر الشمس على جسدك. تغاضَ تمامًا عن كل ما يشغلك. واستمتع بالأحاسيس التى تشعر بها الآن.

بعد فترة، تسمع الماء ينساب على الشاطئ من بعيد، وأنت تشرب بعضًا من عصيرك، مستمتعًا بطعمه الجميل المميز.

ستسير باتجاه الماء. شاعرًا بالحشائش الرقيقة الناعمة فى المروج تحت قدميك. ستصل إلى رمال الشاطئ وتشعر بالاختلاف فيما تسير فوقه قدماك.

الرمال دافئة، لكنها ليست شديدة السخونة. دع أى توتر باقٍ لديك ليتسرب أو يختفى فى هذه الرمال. الآن شاهد نفسك سائرًا نحو المياه ببطء. استشعر البلل المنعش عندما تصل المياه إلى كعبيك. عندما تجد نفسك مستعدًا، سر فى المياه حتى يصل ارتفاعها إلى ركبتيك، فقد جعلت الشمسُ المياه دافئة، وهى الآن كما لو كنت فى "البانيو".

بينما النسيم يستمر فى الهبوب الرقيق، تنظر حولك لتجد أن كل هذه البقعة الرائعة هى لك وحدك.

عبر امتداد بصرك، يمكنك أن تشاهد مركبًا شراعيًا صغيرًا على البعد. إنه بعيد جدًا لدرجة أنك لن تستطيع أن ترى منه أكثر من الشراع الأبيض يتحرك فوق المياه الزرقاء. ابقَ فى الماء بقدر ما تود. وعندما تكون مستعدًا، عد إلى بقعتك الخاصة فى الروضة. تناول بعضًا من عصير الليمون مرة أخرى. استلقِ فقط واسترخِ.

إنه يوم ربيعى دافئ، والشمس تتزايد حرارتها رويدًا رويدًا، لكنها ما زالت بعدُ ممتعة. إنها حرارة دافئة وباعثة على الراحة، يمتصها جسدك ويتزايد بها استرخاؤه.

بتقدم ساعات النهار، تكون جالسًا بين الشمس والظل. استشعر الفرق على جسدك. انظر لأعلى نحو السماء وشاهد السحب، تلك التى تكوِّن أحيانًا بعض الصور لأشياء أو حيوانات.

يمكن أن تسمع طائرًا يغرد برقة على شجرة مجاورة. تشم الحشائش طيبة الرائحة من حولك. وأنت مسترخٍ تمامًا.

إذا أردت: خذ المزيد من الوقت وواصل التخيل الممتع للتصورات العقلية والأحاسيس. مستمتعًا بالمشاعر الإيجابية التى أصبحت قادرًا على استجلابها.

الدرس الرابع

هل أنت دائمًا متعب؟

أساليب للسيطرة على الإحساس بالإرهاق

"لا شيء له أن يحتل الصدارة في ترتيب
أولوياتك قبل الصحة.. فإذا أعطيت فائض وقتك
لمشاهدة التليفزيون بدلاً من ممارسة المشى أو السباحة،
أو الجرى، فإنك تخالف بذلك أهم قواعد إدارة الوقت
ألا وهى أداء الأشياء الأهم أولاً.

إدوارد س. بليس Edward C. Bliss

عادة ما يكون الألم المزمن مصحوبًا بإرهاق مزمن. ويقر العديد من مرضانا بصعوبة حصولهم على نوم جيد ليلاً. وبأنهم يتأرجحون بين نوبات الغفوة والاستيقاظ عبر النهار. ونتيجة لذلك فهم يفقدون طاقتهم ويشعرون بالضعف من بذل المقادير العادية من الجهد. لذلك فليس الألم وحده هو الذى يجبرك على وضع حدود لنشاطاتك، بل إن الإحساس المستمر بالإرهاق والضعف يؤديان إلى الأمر نفسه أيضًا.

قد يسبب هذا النوع من التعب درجة من العجز تقارب تلك التى يسببها الألم ذاته. وقد تشعر وكأنك تجُرُّ جسدك طوال النهار وتعجز حتى عن أداء أبسط المهام التى يُطلب منك أداؤها. حيث يبدو كل شيء كثير جدًا عليك. وقد لا تقصد حقًا أن تقول للآخرين "دعونى فى حالى"، إلا أن سلوكك الفعلى يوصل إليهم هذا المعنى بوضوح تام.

إن المُشكل فى هذا الأمر أن ذلك النوع من التعب يبدو وكأنه لا نهاية لــه. حتى وأنتَ لا تمارس أى نشاط ولا تفعل إلا القليل من الأشياء، أو حتـــى إن كنت لا تفعل شيئًا مطلقا. وعندما يقول لك جسدك "اهدأ واجلس، أو نـــم ســـاعة علـــى الأقل" لا تكون ساعتها واثقا ما إذا كان ذلك هو الشيء الصحيح الذى يجب عليـــك فعله. وتتساءل عما إذا كان بإمكانك أن تثق بجسدك بشكل مطلق.

فى هذا الدرس ستتعلم ما يلى:

- ما الذى يسبب الإرهاق الشديد وكيف يمكن التغلب عليه؟
- كيف يؤثر أسلوب نومك وطعامك ونشاطك على تخزينك للطاقة؟
- كيف تستنزف عادات حياتية معينة طاقتك؟
- ما هو الشيء الأهم فى استعادة توازن الطاقة لديك ممـــا يمكنـــك مـــن الإحساس مجددًا بالراحة؟

نظام الطاقة فى جسمك

يشبه نظام الطاقة فى جسمك البطارية أو المولد الكهربائى. يحتاج هذا المولد إلى مصدر لإنتاج الطاقة. ولن تجدى أفضل أنواع المولدات الكهربائية نفعًا إن لـــم يكن هذا المصدر موجودًا.

تأتى مصادر إنتاج الطاقة فى جسدك من مراكز متناهيـــة الـــصغر داخـــل خلاياك (هى الميتوكوندريا)، والتى تحتاج إلى مقادير صغيرة من الطاقة لتـــستطيع أداء مهامها بالقدر الكافى. ومثلما هو الحال مع بطارية سيارتك لا يمكن شحنها ما لم يكن هناك قدر مخزون كاف من الطاقة كحد أدنى.

عندما تكون على قدر فائق من التعب لا يملك جسمك ساعتها هـــذا القـــدر الكافى من الطاقة لتوليد ذلك الشحن المطلوب لتكون نشيطا. ومن المهم أن تصون

المصادر الضرورية لشحن بطاريتك وتحافظ عليها. فأنت عندما تذهب للنوم مرهقًا، لن تجد قدرًا كافيًا من الشحن الذى يسمح لبطارية جسدك باستعادة طاقتها المفتقدة. مما يجعلك تستيقظ من نومك متعبًا حتى قبل أن تبدأ يومك.

دعنا الآن نبدأ باقتراح بسيط. كما ذكرنا فى دروس سابقة، يكون من المهم أن تعرف وتحترم حدود قدراتك الخاصة. وقد تعلمت فى الدرس الثانى كيف تنظم إيقاع نشاطك بالشكل الذى يمكنك من الحفاظ على مصادر طاقتك. إن قدرًا من التوازن الجيد تقيمه بين نشاطك وراحتك خلال النهار من شأنه أن يضمن لك أن يبقى فى المخزون مايكفى من الطاقة ليسمح لمولد طاقتك الخاص بالعمل خلال الليل. إذا كنت قد تخطيت الدرس الثانى أو أزحته من طريق قراءتك لهذا الكتاب، فقد يكون الآن وقتًا جيدًا لقراءته أو مراجعته.

توجد أنواع عديدة من التعب، يصف الجزء التالى ثلاثة منها: الانفعالى، والجسمانى، والغذائى.

التعب الانفعالى

من الطبيعى أن يشعر الفرد ببعض الإرهاق بعد ممارسة قدر زائد من النشاط الجسمانى. إذا كنت قد مارست تلك الأنشطة التى اقترحناها عليك فى الدروس السابقة، فسوف تكون متوائما مع هذا الإحساس بالتعب الجسمانى. لكن هناك نوع آخر من التعب الذى نتجاهله غالبًا وهو التعب الانفعالى. ذلك الذى يحدث عندما تضطر لأداء عمل ممل أو غير ممتع أو يتسم بالتكرار. كما يمكن أن يحدث عندما تكون وحيدًا أو منعزلاً أو محبطًا أو فى حالة ضيق، وهو الأمر الذى يحدث مرتبطا بالآخرين غالبًا. فمثلاً، وكما سنناقش هذا الأمر فى وقت لاحق، يكون افتقاد التواصل وحدوث الأزمات مع الأهل أو الأصدقاء سببًا محتملاً للوقوع فى أسر ضغوط انفعالية عديدة، والتى تقود بدورها إلى التعب الانفعالى.

ولا يتساوى أبدًا الجلوس إلى شخص يبعث على التعب (دائم الشكوى، يرى دومًا نصف الكوب الفارغ، لا يأخذ أى خطوة نحو الحل) مع الجلوس بهدوء إلى صديق يشغل مكانة كبيرة لديك. كما لا تشبعك قراءة الراويات الرومانسية بالقدر الذى تمنحه لك القراءة عن الشخصيّات الملهمة.

إن الفشل فى تحقيق ما تصبو إليه هو سبب معتاد وإن كان غير واضح للتعب الانفعالى. وإنها لمدعاة للشقاء والإرهاق حقًا أن تشعر باستمرار بالفشل وعدم القدرة على تحقيق القدر المتوقع من الأداء. يحدث هذا النوع من التعب لدى مرضانا ممن يعانون من الألم المزمن. فعندما يبدأ مرضانا فى ممارسة النشاط وتحقيق فكرة التوازن بين الراحة وممارسة النشاط، عادة ما يشعر الفرد منهم بأن ما يفعله ليس بالأمر الكبير. ونحن دائمًا ما نذكرهم بأن هناك فارقًا كبيرًا بين ما يريدون تحقيقه وما هم قادرين فعليًا على أدائه فى الوقت الحالى. فالتغيير مسألة تحتاج أن تحدث بالتدريج، ذلك إن أردنا لها الاستمرار.

هل ينتابك الشعور بالغضب من نفسك ومن مدى ما حققته من تقدم؟ هل تشعر بخيبة الأمل؟ هل تغضب من نفسك عندما لا تستطيع أداء ما تود أداءه؟ إن العديد من مرضانا كذلك. ولكننا نوضح لهم أن هذا الشعور الدائم بالضيق والسخط على الذات يتسبب فى المزيد من الشعور بالإرهاق.

بالنسبة للعديدين، عادة ما يرتبط هذا الشعور بالإرهاق ب "قدر" النشاط الذى يمارسونه. وهذا ليس أمرًا صحيحًا دائمًا. إن مدى جودة النشاط تكون أحيانًا أهم من قدر هذا النشاط. فمثلاً يستطيع لاعبو القمار الجلوس بالساعات إلى ماكينة اللعب دون أن يشعر أى منهم بالملل أو الإرهاق. وقد يصل الأمر بالعديدين منهم إلى التصارع على الوقوف إلى جوار الآلة. أو حتى قد يفلس بعضهم قبل أن يتوقف عن ممارسة هذا النشاط المتكرر. (إن نشاطًا مماثلاً تتم ممارسته، مع تحديد نتائج صارمة مسبقًا يتوقع الوصول إليها، يكون عملا غاية فى الإشعار بالملل، وبالتالى مسببًا سريعًا للتعب). كما يمضى العديد من التلاميذ (والراشدين أيضًا)

ساعات طويلة من التركيز أثناء ممارسة ألعاب الكمبيوتر. بينما قد يشعر نفس هؤلاء الأفراد بالإرهاق بعد فترة وجيزة إذا طلب منهم أداء بعض المهام المحددة المملة والتى لا يحبون أداءها.

إذن، فعندما نضع درجة التقدم فى اعتبارنا، تكون كيفية النشاط وليس كميته هى الأهم والأولى بالوضع فى الاعتبار. عندما يمضى الشخص ساعتين فى لعب "سوليتير" على الكمبيوتر لا يعود عليه ذلك بنفس القدر من الفائدة التى يمكنه أن يجنيها من ممارسة السير لمدة عشر دقائق أو حتى خمس. وبالمثل لا يفيدك الجلوس لساعتين أمام شاشة التليفزيون بقدر ما تفيدك ممارسة تدريبات الاسترخاء لخمس أو عشر دقائق.

إن السبيل الوحيد لتجنب هذا النوع من الإرهاق يكون من خلال تحديد معنى النجاح كما تراه أنت. عندما تكون فى حال الراحة، يكون عليك اختيار أداء تلك الأشياء التى تدفعك فعليًا إلى الشعور بقيمة ذاتك أو التى تؤدى بك إلى الاسترخاء. أما حينما يحين موعد النشاط فعليك باختيار أنشطة تحبها فعلاً أو أشخاصًا تود رؤيتهم حقًا. فهذا أمر هام فعليًا فى بداية أدائك للمجهود. ويمكنك فيما بعد أن تعرِّج على تلك الأنشطة التى لا تحبها وتحاول القيام بها.

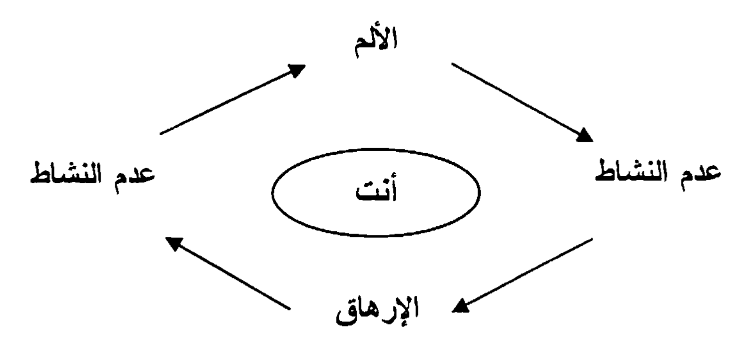
لا يدرك العديد من الناس مدى قدرة هذه العوامل الانفعالية على أن تستنزف طاقاتهم وتتسبب فى شعورهم بالتعب. ربما تكون قد فكرت مع نفسك قائلاً "أنا لا أفهم لماذا أشعر بكل هذا القدر من التعب. فأنا لم أفعل شيئًا تقريبًا" فى حالات الألم المزمن غالبًا ما يلعب الإرهاق الانفعالى دورًا فى التعب المزمن.

التعب الجسمانى

كما ذكرنا فى الدرس الثانى، فإن الألم المزمن يؤثر على وضعية جسمك. وبشكل خاص على طريقة حركتك والمدى المسموح لك بالتحرك خلاله. ربما تكون قد لاحظت أن حركتك آخذة فى البطء بشكل متزايد منذ بدء إصابتك بالألم المزمن. كما قد يكون شكل جسمك أصابه تغير.

كما ناقشنا فى الدرس الثانى، فإن هذه التغيرات تحدث بسبب فقد قوة العضلات، والذى ينتج عن تناقص مقدار النشاط الذى تمارسه. ويحدث التغير فى شكل جسمك نتيجة لمحاولتك أن تحمى نفسك من الألم. وغالبا ما تؤدى هذه التغيرات إلى المزيد من الضعف وانخفاض القوة ونقص معدلات النشاط. وبهذا تقودك تلك الدائرة القاسية - الألم يسبب قلة النشاط وتغير شكل الجسم مما يؤدى بدوره إلى المزيد من الألم، الذى يقودك بدوره إلى الإرهاق والذى يؤدى إلى قلة النشاط.. وهكذا (انظر شكل ٤-١)

شكل (٤-١) دائرة الألم - النشاط - الإرهاق.



ربما تكون قد وجدت فى زيادة مستوى نشاطك الذى اقترحناه عليك فى الفصل الثانى سببًا فى زيادة شعورك بالإرهاق. قد يكون ذلك صحيحًا على المدى القصير. فعضلاتك ستضعف إذا توقفت عن نشاطك لفترة من الوقت. أما إذا عدت مرة أخرى وبالتدريج لممارسة قدر الناشط الذى كنت معتادًا عليه، فستكتسب عضلاتك قوة تمكنك من أداء المزيد من التمارين ولفترات زمنية أطول دون أن تشعر بالإجهاد (إذا كنت قد مارست قدرًا فائقًا من التمارين بعد الدرس الثانى ربما تسبب لك ذلك فى المزيد من التعب أيضًا. قم بمراجعة سجلات أدائك لترى هل بدأت العمل من مستوى عالٍ جدًا. أو ربما لم تعط نفسك الفترات الزمنية المناسبة للحصول على الراحة الكافية بين فترات النشاط).

نرجو ألا تشعر بالخذلان إن سارت معدلات تطور أدائك ببطء، فذلك أمـــر متوقع. لكنك إن تمسكت بخطتك للأداء حتى وإن اضطررت إلى إحـــداث بعـــض التعديلات عليها، فستلاحظ تحسنًا واضحًا فى مدى مرونـــة عـــضلاتك وتمـــددها وقدرتها على التحمل. وهى الأمور التى ستسمح لك بأداء المزيد من النشاط بقـــدر أقل من الألم والإرهاق. إن التحسن أمر يحدث بمعدلات متباينة بقدر تباين الأفراد.

إن إحدى فوائد التمرين والنشاط تكمن فى مساعدتهما للجسم علـــى زيـــادة إنتاج المواد الكيميائية الداخلية التى تعمل على خفض الألم وأحداث شعور بالراحة. وتشير البحوث العلمية إلى أن الجسم البشرى يقوم فعليًا بإنتاج مـــسكناته الخاصـــة والتى يمكنها خفض درجة الشعور بـــالألم. وهـــى تـــشبه " المـــورفين" وتـــسمى "الإندورفينات". وعلى ذلك فالإندورفينات هى المسكنات الطبيعية للألم. وهذا هو ما يفسر لماذا يؤدى زيادة النشاط ليس فقط إلى إعادة بناء القـــدرة العـــضلية للجـــسم، وإنما أيضًا إلى المزيد من خفض الإحساس بالألم.

لقد عانى العديدون من مرضانا من الألم المزمن لفترات طويلـــة. والأمـــر ليحتاج لوقت طويل حتى يزول أثر قلة النشاط، ويزيد الجسم من معدلات إنتاجـــه لهذه المسكنات الطبيعية للألم. وكما نقول لمرضـانا " كن واقعيًا"، ولا تتوقع حدوث التغييرات عبر أيام أو أسابيع قليلة. ابقَ معنا حتى تجنى الغنيمة الكبرى.

التعب الغذائى

للألم وعدم الراحة وما لهما من نتائج كالحالة المزاجية السلبية آثار مختلفـــة على الأفراد. فقد تنعدم الرغبة فى الطعام لدى البعض، بينما تزيد لـــدى الـــبعض الآخر. وللحالتين (قلة الشهية أو زيادتها) تأثيرات سلبية على معدلات الطاقة فـــى الجسم.

كيف حال شهيتك للطعام؟ هل تتناول ثلاث وجبات منتظمة يوميًا أم ست وجبات صغيرة؟ أم أنك تقضى اليوم فى تناول وجبات صغيرة عديدة غير ذات قيمة غذائية؟ منذ بدء ألمك، هل اكتسبت أم فقدت وزنًا؟

إذا كنت تتناول مقادير قليلة من الطعام، فقد يكون ذلك راجعًا إلى فقدان الطعام لجاذبيته لديك بمرور الوقت. أو ربما تشعر بأنك لا تملك الطاقة الكافية لإعداد وجبة طعام. إن ألمك قد يكون حادًا لدرجة أنك تشعر بعدم القدرة على بذل أى جهد بالمرة. أو ربما تتناول وجبات سريعة عبر اليوم لا تتطلب تحضيرًا كبيرًا. لكنها غير ذات قيمة غذائية أيضًا. وحتى هنا قد تشعر بأنك بحاجة إلى دفع نفسك بالقوة لكى تأكل.

يكون مقدار ما يستقبله جسمك من الوقود ضئيلاً جدًا عندما تتناول مقادير غير كافية من الطعام أو عندما تأكل أنواعًا غير مفيدة منه. ذلك الوقود هو الذى يتحول إلى مصادر للطاقة. كما قد ينتج عن الطعام السيئ أو القليل أيضًا انهيار أنسجة العضلات والذى يعنى نقص قدرة العضلة وكذلك نقص الطاقة.

على الجانب الآخر، فقد أقر العديد من مرضانا بزيادة شهيتهم لتناول الطعام منذ بدء إصابتهم بالألم المزمن. ويجيب المرضى عن سؤالنا لهم حول ما يأكلونه بأنهم يأكلون "ما يريحهم". إنهم يبحثون عن الراحة من المعاناة التى يسببها ألمهم. وأيضًا بسبب كونهم غالبًا فى وحدة وشعور بالملل. ذلك أمر طبيعى، ولكنه خطر.

وبالنسبة لأصحاب هذه الأنماط من تناول الطعام، عادة تؤدى الوجبات السريعة إلى مشاكل بعينها. إن السعرات الحرارية الزائدة التى تحتويها هذه الوجبات (عادة ما تكون هذه الوجبات شيئًا حلوًا أو مملحًا أو غنيًا بالدهون) تسبب زيادة فى الوزن. وتتضاعف هذه الزيادة فى الوزن إذا لم يكن الفرد نشيطًا. حيث يقل مقدار السعرات التى يتم إحراقها فى الجسم نتيجة لقلة النشاط.

بالنسبة لهؤلاء المرضى غير النشطين فإن تناول نفس مقدار الطعام المعتاد قبل الإصابة بالألم المزمن، يمكن أن يؤدى إلى اكتساب المزيد من الوزن. ومن ثمَّ، تبدأ دائرة قاسية جديدة فى إحكام سيطرتها على المريض: يؤدى الألم إلى تناول المزيد من الطعام، الذى يؤدى إلى زيادة الوزن، وتؤدى تلك الزيادة إلى المزيد من الإرهاق وقلة النشاط، اللذين يقودان إلى البحث عن تناول المزيد من الطعام لاستجلاب الإحساس بالراحة، وهكذا.

ترى، ما الذى يمكن عمله للمساعدة فى هذا الأمر؟ لأنك تحتاج إلى الطاقة عبر ساعات اليوم فأنت فى حاجة إلى تناول ثلاث وجبات مغذية، (أو ست وجبات صغيرة) بانتظام. عليك بتناول أقل قدر ممكن من الطعام بين وجباتك الأساسية. وإذا احتجت إلى بعض اللقيمات الصغيرة أثناء النهار، فعليك بإدخال الفواكه والخضروات عديمة الدهون فى نوعية طعامك بدلاً من الحلويات أو شرائح البطاطس المقلية.

مشكلة أخرى نواجهها جميعًا، وهى الأكل بشكل آلى ومتسرع. وكما وصفنا فى الدرس الثالث فنحن كثيرًا ما نأكل دون أن ندرى حقًا أننا نأكل. إننا نتذوق القضمة الأولى، لكننا نتحرك أو نفعل أشياء أخرى أثناء تناول باقى الوجبة. لذا فنحن عمليًا لا نتذوق معظم طعامنا. حاول أن تأكل بمزيد من البطء والتركيز فى تناول الطعام. حاول أن تستمتع بكل قضمة. وبهذا ربما تجد نفسك قد شعرت بالشبع الحقيقى بتناول قدر أقل بكثير من الطعام.

إذا كنت ممن يأكلون الطعام استجلابًا للراحة. عليك قبل أن تبدأ بتناول طعامك أن تسأل نفسك، بماذا أشعر؟ واضعا فى اعتبارك هذه الانفعالات: غضب، استفزاز، استثارة، غيظ، حزن، خيبة أمل، اكتئاب، أسى، فقدان للأمل، إحساس بالعجز، معاناة من الخوف، قلق، توتر، سلبية، ملل، أو ضجر. إن مجرد إدراكك لنوع الشعور الذى يتملكك لحظة إقدامك على تناول إحدى الكعكات المحلاة، يمكنه أن يساعدك على اتخاذ قرار مختلف.

إذا استمر شعورك بالرغبة فى تناول هذه الوجبة الصغيرة، عليك بسؤال نفسك "هل تحتوى هذه الوجبة على سعرات حرارية مفيدة؟" "هل ستمدنى براحة مؤقتة الآن لتتركنى بعد ذلك مخذولاً؟" "هل ستمدنى بالطاقة، أم أنها ببساطة ستعنى زيادة فى وزنى؟" هل هناك أية بدائل يمكنها أن تؤدى نفس الخدعة (مثال: كولا بدون سكر مع توست من القمح الخالص بديلاً عن قطعة الشيكولاتة)؟"

وفى نهاية الأمر، إذا كنت تعانى مشكلات مع الوزن، فاجعل تناولك لوجباتك الرئيسية خلال منتصف النهار. فأنت لست فى حاجة مطلقًا لأى قدر من السعرات الحرارية فى الليل. لذلك، فإن وجبة مسائية خفيفة ومغذية قبل النوم (مثال: بعض الشوفان المجروش، أو قدح من اللبن منزوع الدسم) يمكن أن تكون هى كل ما تحتاجه.

نصائح هامة تساعد فى خفض الوزن

لقد شاركنا مرضانا بعض النصائح المفيدة والمعلومات الهامة حول فقد الوزن، ومن ثم اكتساب المزيد من الطاقة:

- تناول وجبات متوازنة.
- استعن بحواسب للقيمة الغذائية (كعدد السعرات الحرارية أو كمية الدهون أوالكربوهيدرات أو البروتينات).
- تجنب الحمية (الرجيم) الصادمة للجسم أو الحميات المبتدعة.
- اعمل على أن يكون فقدك للوزن متدرجًا ببطء. سيعلمك ذلك كيف تأكل بشكل يمكنك من الحفاظ على وزنك الجديد فيما بعد.
- قلل مقدار ما تتناوله من طعام. واجعل أكلك دائمًا فى صحون صغيرة الحجم (يؤدى استخدام الطبق الصغير إلى فروق مدهشة).

- مارس قدرا من التمارين قبل أن تأكل.
- تناول طعامك ببطء، واستمتع بمذاق كل قضمة.. حاول أن تجد شريكا أو مجموعة تدعم هدفك فى إنقاص الوزن (البعض يفعل ذلك منفردًا)
- تناول المزيد من الفواكه والخضروات.

الأنظمة الغذائية ومكملات الغذاء

كثيرًا ما تساءلنا عن فوائد الفيتامينات والمكملات الغذائية فى علاج الإرهاق والألم المزمن. ورغم تأكيد البعض على ما لهذه المكملات من فوائد، فنحن نعلم أنه لا توجد أدلة علمية تدعم هذا الأمر حتى الآن. ولا يعنى ذلك بالضرورة أن بعض المكملات الغذائية غير مفيدة. إنما المقصود هو عدم وجود أدلة علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها لبناء استنتاجات قوية حول هذا الأمر حتى الآن.

إحدى أهم المشكلات فى هذا الأمر هو أن هذه المكملات الغذائية لاتخضع لإجراءات تنظيم التداول وقياس الفاعلية كما هو الحال فى الأدوية. مما يجعل من المحال تقريبًا أن نحدد أى أنواع المكملات وبأى مقدار يكون مفيدًا. فمثلاً زيت أوميجا٣ يكون مفيدًا فى علاج بعض حالات القلب. لكن مقادير أوميجا ٣ بالنسبة لزيت أوميجا ٦ تتباين بدرجات واسعة بتباين أنواع وماركات تصنيع هذا المكمل الغذائى. كما أن هناك قصورًا كبيرًا فى المعلومات المتاحة حول التفاعلات المحتمل حدوثها بين المكونات النشطة التى تحتوى عليها المكملات الغذائية والعقاقير التى يصفها الأطباء أو تلك المتاحة فى الصيدليات دون روشتة طبية.

كثيرًا ما تنشر الادعاءات عن الفوائد الجمة الناتجة عن استخدام هذه المكملات الغذائية فى الصحف والمجلات والتليفزيون وعلى شبكة الإنترنت. يعتقد العديد من الناس أنها إذا كانت مدعومة فى هذه الوسائل بهذا الشكل، كان معنى هذا

أنها مدعومة أيضًا من المؤسسات الحكومية أو الوكالات ذات السلطة الرقابية. لكن ذلك تصور غير صائب. إن الحكومة الأمريكية على سبيل المثال (الإدارة القومية للغذاء والدواء) تنظر الادعاءات المتعلقة بالعلاجات الطبية التى يتم صرفها بناء على روشتات طبية، لكنها لا تعنى بالمراقبة والإشراف على إنتاج المكملات الغذائية. الأكثر من ذلك أنه ليس هناك وكالة محددة تنظم وتراقب المعلومات التى يتم نشرها عبر شبكة الإنترنت.

باختصار، حاذر من الادعاءات المبالغ فيها عن فوائد استخدام المكملات الغذائية، حيث لا تقوم معظمها على أدلة كافية. وعادة ما يأتى الدعم لهذه المنتجات من خلال شهادات شخصية تستخدم لمساعدة الشركات فى الحصول على أرباح ضخمة. ولا يعنى الاستشهاد بالمشاهير (مثل نجوم السينما والتليفزيون أو الرياضين الكبار أو حتى الأطباء الذين يهتمون بإفادة الشركات المنتجة) أن المنتج سيكون مفيدًا. إذا كان لديك طبيب خاص يمتلك معرفة طبية حقيقية بالمكملات الغذائية، فذلك هو الشخص المناسب للسؤال.

أساليب أخرى لتحسين حالة النوم

من الأمور المحيرة للعديدين منا أن التعب الناتج عن الألم والإرهاق لا يقود بالضرورة إلى نوم عميق ومنعش. ربما لاحظت ذلك الأمر أنت أيضًا.

كيف يمكنك أن تصف نومك؟ أجب عن الأسئلة التالية: هل نومك غير مريح؟ هل يظل جسدك فى حالة من التنبه على مدار الليل؟ هل تواجه مشكلة فى الدخول فى النوم ليلاً؟ أو مشكلة فى أن تظل نائمًا؟ هل تنتابك أحلام مزعجة أو تهاجمك الكوابيس؟ هل يوقظك ألمك من النوم أثناء الليل؟ إذا كانت إجابتك بنعم على واحد أو أكثر من هذه الأسئلة فأنت بالتأكيد لا تشعر بالراحة عند استيقاظك من النوم.

كيف حال مزاجك عامة أثناء النهار؟ أجب عن الأسئلة التالية: هل عادة ما تكون مهتاجًا أو حاد الطبع؟ هل تشعر بالحزن دون سبب واضح؟ هل تبدو يائسًا عادة؟ هل فقدت اهتمامك ببعض الأنشطة التى مازلت تملك القدرة على أدائها؟ هل تشعر أحيانًا بأنك غير ذى قيمة؟ إن العديد من أصحاب الأمراض المزمنة يصابون بالاكتئاب. وذلك أمر لا مفاجأة فيه؛ فمن منا لا يكتئب إذا كان مطالبًا إلى جانب روتين الحياة اليومية أن يصارع المرض والألم كل يوم؟ ومن الذى لا يكتئب إذا وجد فى كل يوم أمرًا ما لم يعد باستطاعته أداؤه بسبب إصابته بالألم؟

قد تكون قلة النوم أو سوئه من أعراض الاكتئاب. كما أنهما يؤديان إلى المزيد من تدهور الأعراض الاكتئابية التى ذكرناها سابقًا. لذلك فليس من المفاجئ أن يستعين من يعانون من اضطرابات النوم بالعقاقير، سواء التى يصفها الطبيب أو من تلك المتاحة بالصيدليات دون روشتة طبية. كما قد يلجأ البعض إلى تناول الكحوليات كوسيلة للاستغراق فى النوم السهل وتجنب مشاعر الاكتئاب.

ولكن للأسف، فإن مثل هذه العلاجات تؤدى إلى المزيد من سوء حالة النوم إذا استمر الفرد فى تناولها لأكثر من أسبوعين متواصلين. إن العديد من هذه العقاقير(يعد الكحول أحد أنواع العقاقير) يسهل إدمانها بسرعة إذا تم تناولها بشكل يومى وذلك خلال فترات زمنية قصيرة جدًا. وهى لا تحل مشكلات النوم فعليًا. وإنما تؤدى فقط إلى اختفاء مؤقت للأعراض.

يمكن لتغيير الأفكار والسلوكيات أن يؤدى إلى تحسين بعض أعراض الاكتئاب. وهو ما سنقدمه لك فى درس لاحق. أما الآن، فدعنا نكمل مناقشتنا لأمر النوم.

من المهم أن تعى الفرق بين كمّ النوم الذى تحصل عليه وجودة هذا النوم. فهما ليسا نفس الشيء. هناك أربع خطوات للنوم. لكل منها سمات مختلفة تمامًا. وعلى وجه العموم، هناك مرحلة النوم الخفيف ومرحلة النوم شديد العمق، وهو ما تحدث فيه الأحلام غالبًا. وذلك النوم العميق هو ما يحقق لك الانتعاش الحقيقى.

قد يؤدى استخدام المنومات أو شرب الكحوليات إلى النـــوم الخفيـــف عبـــر الليل. لذلك فستلاحظ عند استيقاظك مرور العديد من الساعات. لكنـــك مـــع ذلـــك مازلت تشعر بالتعب. ومرة أخرى تظهر مشكلة الاعتماد. إذا كنت تشعر بضرورة ملحة فى علاج نومك، فعليك باستشارة معالج ذى دراية ودَرَبة فى علاج مشكلات النوم (ليس كل المعالجين يمكنهم ذلك). أما إذا كنت تستطيع الصبر قليلاً فيما يتعلق بأمر نومك، فسيمكنك من خلال اتباع البرنامج المدرج فى هذا الكتـــاب بإصـــرار وحزم أن تحصل على تحسن متدرج ودائم فيما يتعلق بحالة نومك بالكامل. تجد فى شكل (٤-١) عددًا من الأشياء التى يمكنك عملها لتحقيق أعلـــى مـــستويات النـــوم العميق. وبعضها قد يكون مألوفا لك بالفعل.

بالرغم من أن اتباع ما يجب وما لا يجب عمله فى هذه القائمة سيـــساعدك حقًا. إلا أنك يجب أن تعلم جيدًا أنه كما لا يمكنك إجبار نفسك علـــى الاســـترخاء، فكذلك لا إجبار فى النوم. وكل ما يمكنك فعله حقًا هو الإيمان الحقيقى والإصـــرار من قلبك على تنفيذ اقتراحاتنا خلال فترة من الوقت.

كما وجد مرضانا فى الأمور التالية فائدة كبيرة:

- قم بتقليص مقادير الكافيين التى تتناولها خلال النهار: إن الكافيين كمـــا يعلم أغلب الناس هو أحد المنبهات. لذا فالعديد من الناس "يحتاجون" إلى فنجان من القهوة الصباحية ليتمكنوا من الاستيقاظ كل صباح (كما أنهـــم يحتاجونه أيضًا لاعتماد أجسامهم عليه). حتى الأفراد الذين يعرفون أن الكافيين يؤدى إلى تنشيط حواسهم لا يعرفون أن أى قدر من الكـــافيين يتم تناوله عبر اليوم يؤثر سلبًا على النوم. إننا لا نقترح على مرضـــانا التوقف التام عن تناول الكافيين. ولكن يمكن مبدئيا الاحتفاظ بسجل يحدد فيه الشخص عدد المشروبات التى يتناولها يوميًـــا. ثـــم يقلـــل عـــددها تدريجيًا (مثلاً: قم بإنقاص عدد ما تتناوله من المشروبات التى تحتـــوى على الكافيين بمقدار مشروب واحد فى أحد الأيام، ثم انقص واحدًا آخر إلى جانبه فى اليوم التالى وهكذا).

- صمم طقوس نومك بنفسك: إن الجسم البشرى يحب الأداءات ذات الإيقاع المتكرر والمنتظم. تعنى طقوس النوم الإصرار على اتباع نفس الخطوات يوميًا قبل النوم. فبعض مرضانا مثلاً يحرص على ارتداء ملابس النوم وقراءة بعض الأدعية أو الكلمات المريحة ويأخذ حمامًا دافئًا قبل التوجه للنوم. وقد وجد كل مرضانا أن النوم والاستيقاظ فى مواعيد ثابتة حتى وإن كان النوم سيئًا فى الليلة السابقة، يساعد مرة بعد مرة فى تحسين حالة النوم.

- تجنب الغفوات أثناء النهار: قد تكون الغفوة أمرًا طبيعيًا إذا لم تكن قد نلت قسطًا كافيًا من النوم الجيد فى الليلة السابقة. لكنها تؤثر دائمًا بشكل سلبى على نومك أثناء الليل.

- غادر السرير إذا لم تنم فى غضون ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة من الاستلقاء عليه: اجلس فى حجرة أخرى ومارس نشاطًا غير مشوق (فلا تحل الكلمات المتقاطعة مثلاً، أو تقرأ قصصًا مرعبة) وإذا شعرت بالنعاس فلا تسمح لنفسك بالنوم على الكرسى. حتى ولو لم تشعر بالنعاس، فعليك بالعودة إلى سريرك مرة أخرى بعد ٣٠ دقيقة. إذا لم تنم بعد ٢٠ دقيقة أخرى فكرر ما فعلته مرة ثانية. تذكر ألا تمارس أى نشاط يتطلب انتباهًا (راديو، تليفزيون) أو تفكر فى موضوعات مثيرة للقلق حال استيقاظك فى هذا الوقت. قد تشعر بالتعب إلى حد ما أثناء النهار وذلك خلال الأسبوع الأول. ولكن بالتدريج سيتعلم جسدك وعقلك أن الأمر جاد حينما يتعلق بمسألة النوم. حاول الحفاظ على أداء هذا الأمر بهذا الشكل، إلى أن تحصل على ليلة نوم كاملة. تذكر أنه حتى وأنت فى أقصى درجات التعب، لا يمكنك مطاردة النوم بالقوة. لكنك تستطيع فقط توفيق كل الشروط الممكنة لحدوث النوم.

- عندما لا تكون نائما فى سريرك. قم بإرخاء عضلاتك: فحتى وإن لم تتم فعليا، سيفيدك إرخاء العضلات في أن تشعر بتحسن. وعندما تنام وأنت فى حالة استرخاء، ستشعر بقدر أكبر من الراحة. قد تجد ساعتها الوقت المناسب لتذكر بعض صورك العقلية السارة.

شكل (٤-٢)

افعل ولاتفعل من أجل الحصول على ليلة من النوم الجيد.

أشياء تفعلها	أشياء لا تفعلها
إمتلك حجرة نوم أنيقة مريحة؛ بدّل أغطية السرير مرة أسبوعيًا على الأقل؛ اشتر وسائد من نوع جيد إن استطعت شراءها اختر منتجات لا تصدر أصواتا مزعجة	وضع راديو أو تليفزيون فى حجرة النوم؛ القراءة فى السرير
استرخ قبل الذهاب إلى السرير؛ اقرأ فى حجرة المعيشة؛ استمع إلى موسيقى ناعمة	تناول أطعمة أو مشروبات تحتوي على الكافيين (قهوة، شاى، شيكولاتة بعد منتصف النهار)
احتفظ لغرفة نومك بدرجة حرارة تساعدك على النوم الجيد (يتوقف هذا الأمر على العمر والنوع؛ فهذه العوامل قد تسبب فروقا)	تناول الكحوليات بعد السابعة مساء
حدد موعدًا ثابتًا للنوم والاستيقاظ	الحصول على غفوات غير منتظمة من النوم عبر النهار
اجعل حجرة نومك للنوم أو للعلاقة الزوجية فقط	مشاهدة التليفزيون أو القراءة فى حجرة النوم
وازن بين النشاط والراحة عبر النهار؛ تناول وجبات متوازنة سواء كبيرة أو صغيرة متعددة	النشاط الزائد جدًا فى أحد الأيام ثم القعود التام فى اليوم التالي
اجعل لنفسك فترة انتقالية قبل النوم واجعل لك طقوسًا لما قبل النوم	ممارسة التمارين قرب موعد النوم (مثل قبل النوم بساعتين أو ثلاثة مثلاً)
غادر سريرك إذا لم تنم بعد مرور ٢٠ دقيقة من استلقائك عليه للنوم. اذهب إلى حجرة أخرى ومارس فيها نشاطا غير مشوق أو منبه أو مثير لمدة نصف الساعة.	البقاء خارج السرير لأكثر من نصف الساعة فى حال استمرار عدم القدرة على النوم.

عودة (لازمة) إلى تنظيم إيقاع الوقت

إن تنظيم إيقاع الوقت هو أمر شديد الأهمية. ورغم كوننا قد تناولناه جيدًا فى الدرس الثانى. إلا أننا نود أن نركز عليه هنا أيضًا. عادة ما تؤدى ممارسة قدر زائد من النشاط الذى يتبعه إرهاق وألم إلى نوم سيئ. فمثلاً إذا مارست قدرًا زائدًا من النشاط فى أحد الأيام ثم أتبعته بيوم يحمل قدرًا أقل من المعتاد من النشاط، فغالبًا ما سيصعب عليك أن تحصل على نوم جيد فى الليلة التالية. إن الجسد يحب أنماط السلوك الصحية الثابتة (إنه سيتعلق حتمًا بالأنماط السيئة، لكنه يفضل فعليًا الجيدة منها). يعد تنظيم الحصول على فترات راحة من أنشطتك (بدلاً من عمل ذلك وأنت فى حالة إنهاك) أمرًا جيدًا. وكذلك يكون الانتظام فى النشاط والاستيقاظ (بدلاً من أن تفعل ذلك فقط عندما ترغب فيه) أمرًا جيدًا أيضًا. وكما ذكرنا سابقًا فمن مرضانا من يدفع ثمنًا غاليًا فى ساعة حائط فقط لتنبيهه بمواعيد الراحة والنشاط بالجدول الموضوع له. إن هذا النوع من التوازن يتبلور تدريجيًا ليؤدى إلى أسلوب حياة هادئ وصحى يقلل من قدر الألم ويزيد من قدر المتعة.

نحن نطلق على هذا الأمر" النمو المتوازن" كما يوضح شكل (٤-٢) وفيه يشير البقاء فى منطقة الخطوط المتقطعة (المستوى المثالى من النشاط) إلى تحقيق النمو والنجاح وكسب الطاقة. بينما يعنى النشاط الزائد جدًا أو القليل جدًا إلى التراجع والقلق والفشل والإرهاق.

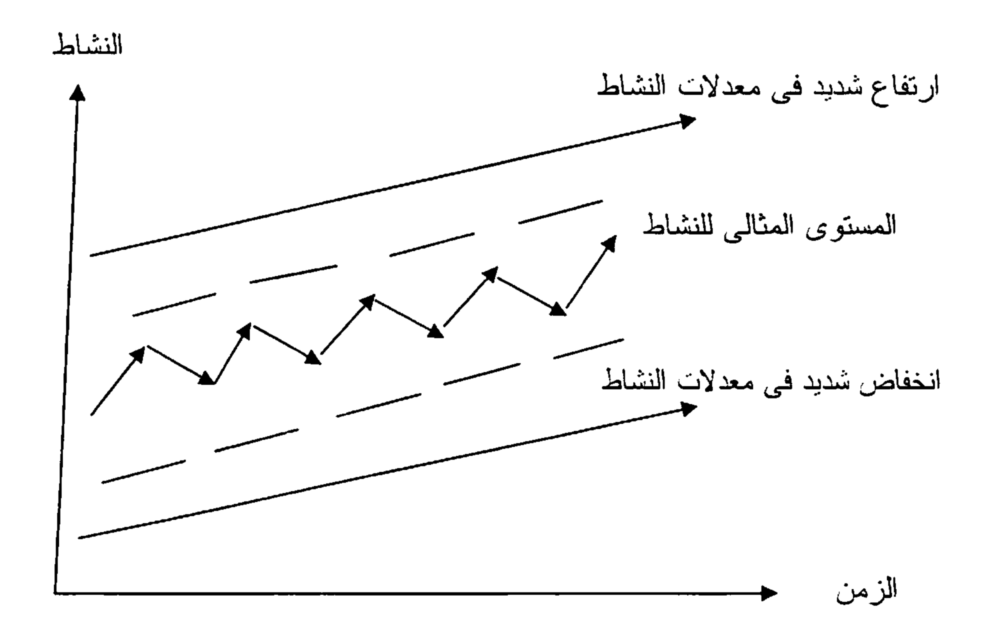
تذكر أن الكسل ليس هو نمط الراحة الصحيح قبل الوقوع فى الدرجة المفرطة من التعب. إنما هو الضبط الصحى لإيقاع النشاط. والذى يسمح لك بالاحتفاظ بقدر جيد من احتياطى الطاقة. ففى فترة الراحة يجب عليك التخطيط لفعل شيء ممتع ومسبب للاسترخاء. شيء تحبه حقًا وتستمتع به. ويكون شيئًا رائعًا أن تحدد قبل أن تبدأ فترة نشاطك، ما الذى تريد فعله أثناء فترة راحتك.

إن الانتظام فى الأداء هو مفتاح النجاح فى مسألة تنظيم إيقاع النشاط. وعادة ما يؤدى تخطى فترة النشاط لمحاولة فعل المزيد، أو تخطى فترة النشاط عندما لا تكون راغبا فى فعل أى شيء إلى نقص قدرتك على ممارسة النشاط فى الوقت الذى تكون فيه ممارسة النشاط أمرًا ضروريًا. الأكثر من ذلك أن هذا النمط من عدم الانتظام فى الأداء يؤدى إلى زيادة الألم واضطراب النوم.

لكن تذوق النجاح هو أمر هام فى البداية. لذا، فعليك باختيار أنشطة مريحة وأخرى أكثر نشاطًا، تستغرق فترات يمكنك فعليًا الأداء فيها والالتزام بها. ثم قم تدريجيًا بزيادة هذه الأنشطة. هذا التحسن سيزيد من حماسك.

شكل (٤-٢)

التطــور المتوازن



أهمية التوقعات الواقعية فى مغالبة الإرهاق

يلاحظ العديد من مرضانا أنهم يحتاجون إلى الراحة لفترة زمنية أطول بعد أولى مرات ممارستهم للنشاط. وهم يعتبرون ذلك أمرًا غير طبيعى (إذ يقول الواحد لنفسه: لم أبلغ التاسعة والتسعين من العمر بعد). ومثل هذه الأفكار تستدعى مشاعر من شأنها زيادة العناء الذى يشعر به الفرد كالخجل والذنب والحزن والغيظ. ربما تكون أنت أيضًا قد شعرت بذلك. وكان ما يمكنك عمله فى الماضى (شكل٤-٣) هو إمضاء فترة مناسبة من الأداء والنشاط تعقبها فترة قصيرة من الراحة واستعادة النشاط.

كان يومك فى الماضى يسير كالتالى: تستيقظ من نومك مرتاحًا، تمارس عددًا من الأنشطة خلال النهار، ترتاح فى نهاية اليوم، وفى النهاية تذهب للنوم. عادة ما ترتبط هذه الدائرة من النشاط بشعورك بالنجاح وقيمة الذات ودرجة ثقتك بنفسك. قد لا تكون وقتها على دراية بذلك، لأنك كنت تعدها أمرًا "عاديًا". لكن هذا "النمط العادى" قد اضطرب كليًا أو على الأقل معظمه عندما بدأت الإصابة بالألم المزمن. وعندما يحدث ذلك وتحاول دفع نفسك قسرًا للعودة إلى نمطك السابق للنشاط بدرجة كبيرة من التسرع، تكون النتيجة غالبًا هى الشعور بالفشل وفقد تقدير الذات وانعدام الثقة. رغم ذلك فإنه من الصعب وأد العادات القديمة. فالعديد من مرضانا اعتادوا على الاستيقاظ من النوم كل يوم والعمل لتحصيل نفس قدر النشاط القديم الذى كان معتادًا لديهم. وفى المساء يشعرون بالحزن وكأنهم قد فشلوا.

حينما يأتى مثل هؤلاء المرضى لمقابلتنا لأول مرة، لا يكون باستطاعتهم سوى تحصيل مستوى الأداء الموضح بالشكل (٤-٤).

هل يبدو هذا النمط الموضح للأداء مألوفًا لك؟ هل يعكس حقيقة حياتك؟

شكل (٤-٣) النموذج المعتاد للنشاط قبل الإصابة بالألم المزمن.

قدرة التحمل الطبيعية

١٤ ساعة	١٠ ساعات
نشاط	راحة
العمل والإجهاد	الاسترخاء والراحة

الشعور بالجدارة الذاتية- الثقة- الرضا

شكل (٤-٤) نموذج النشاط مع الإصابة بالألم المزمن: الواقع الجديد.

ساعة إلى ساعتين	٢٢ إلى ٢٣ ساعة
نشاط	راحة

إن كان ذلك صحيحًا، فقد يكون من الصعب عليك تقبل هذا الأمر الآن. هذا أيضًا لا بأس به، فالتقبل يستغرق وقتًا وصبرًا. لكنه من الصعب أن تنتقل الآن إلى حيث تريد أن تكون، دون أن تبدأ فى تقبل ما حدث لك نتيجة لإصابتك بالألم. ربما تحتاج إلى أن تأسى على ذلك التناقص الذى يصيب قدرتك على النشاط، وذلك فى سبيل تقبلك لهذا التناقص الحادث والتحرك للتعامل معه.

من أسباب ضغط الأفراد الشديد على أنفسهم للوصول إلى درجة أداء أعلى من قدراتهم، هو أنهم يبدأون فى رفع مستوى نشاطهم، ثم سرعان مايشعرون بالسعادة والأمل، مما يدفعهم لمحاولة العودة الفورية لمستويات نشاطهم السابقة. ويكون تقبل محدودية القدرات الحالية لهم هو أحد أصعب المهام التى يواجهها هؤلاء الأفراد وهم ينفذون ما فى هذا الكتاب. لقد وصفنا سابقًا فى الدرس الثانى أحد النماذج الأكثر معقولية للنشاط للأفراد المصابين بالألم المزمن. وعلى كل،

فالتقبل وضبط إيقاع النشاط (انظر شكل٤-٥) يؤديان أيضًا إلى أيام أفضل وأكثر ثباتًا فيما يمس زيادة الشعور بتقدير الذات وتزايد النجاح والمزيد من انخفاض درجة الإحساس بالألم. تلك رسالة أمل لكل من يعانى من الألم المزمن.

شكل (٤-٥) النموذج الجديد للنشاط: منحى أفضل

ضبط إيقاع النشاط

١-٢ساعة	١-٢ ساعة	٢-٣ساعة	١-٢ساعة	٢-٣ساعة	٢ساعة	١-٢ ساعة	نوم
جهد	استرخاء	جهد	استرخاء	جهد	استرخاء	جهد	استرخاء

نتائج أكيدة: نجاح، زيادة الثقة بالنفس، وخفض الألم.

الإلهاء، الأولويات والضبط

على الرغم من أن بعض هذه الموضوعات قد تمت أو ستتم مناقشتها بالتفصيل الأوسع فى دروس أخرى. إلا أننا نود أن نهتم بها هنا وذلك فى إطار مجابهتك لإرهاقك المزمن.

الإلهاء

إضافة إلى ضبط إيقاع النشاط، فإن أنشطة الإلهاء الموصوفة فى الدرس الثالث تبدو متكررة فيما يخص الإرهاق المزمن ومشكلات النوم. إن تغيير المناظر والخروج من الأماكن المعتادة أو فعل شيء ممتع (منفردًا أو مع الغير) يمدك بالدافعية. يمكن أن تجد فى أمور كقراءة الصحف والرسم والخياطة والتطريز وتجميع الأشياء والاستمتاع بالطبيعة وقضاء إجازة نهاية الأسبوع فى مكان بعيد

ومشاهدة فيلم جيد وقراءة كتاب مشوق ومشاهدة مسلسل تليفزيونى ممتع وسيلة إلهاء جيدة. عليك بالاحتراس من تقصى الكمال فى بعض الأعمال ذات الطابع الفنى. حيث أن ذلك يمكن أن يضيف المزيد من الضغط إلى حياتك.

الأولويات

عندما يصيبك الألم المزمن، يكون من السهل أن تفقد تبصرك بترتيب أولوياتك. ولكن يكون من المفيد لك أن توجه أكبر قدر ممكن من الانتباه إلى تلك الأشياء التى تستحق الانتباه، وهى الأشياء الأكثر أهمية فى حياتك. وهذا الكلام يختلف معناه باختلاف الأفراد. فقد يعنى العائلة بالنسبة للبعض، بينما قد يعنى الأصدقاء بالنسبة للبعض الآخر. وقد تترجمها مجموعة ثالثة بمتابعة أداء الهوايات والأبدّاعات. وهنا نحن لا نعنى بكلمة "الأبدّاعات" عمل رسم بقيمة "كنيسة سيستين" "Sistine Chapel"، إن طهو وجبة طعام لذيذة وتقديمها بشكل جميل يعد إبداعًا. ويعد التركيز على تنسيق مزهرية مليئة بالورد أبدّاع أيضًا.

ما هو الأمر الهام بالنسبة لك أنت الآن؟ ما الذى كان مهمًا لك فى الماضى؟ ما الذى كان يستحق العناء لفعله قبل أن يبدأ الألم؟ من الذى كان من المهم لديك التواصل معه؟ إن ترتيب الأولويات هو أمر هام لمرضى الإصابة بالألم المزمن والإرهاق المزمن. حيث إن طاقتهم محدودة مقارنة بغير المصابين بالألم.

ما الذى كان يضيع وقتك ويستنزف طاقتك؟ أشخاص بأعينهم، أفكار محددة، مشاهدة مستمرة للتليفزيون، تفكير مستمر فى الماضى؟ كل تلك أشياء تستهلك طاقتك. عليك بالتخلص منها ووضعها خارج إطار أولوياتك.

إذا كنت مازلت تعمل سواء فى داخل منزلك أو فى عمل خارجى، فقد تكون على يقين من أن إمضاء ساعات شاقة وطويلة فى العمل يعد أمرًا مهمًا. لكن

معظم الناس يكتشفون بعد التقاعد أو فى نهاية حياتهم أن العمل لم يكن على ذلك القدر من الأهمية فى الحقيقة.

عندما تسأل طفلاً "ما هو الأمر الأكثر قيمة الذى تراه فى والديك؟" أو عندما تسأل شخصًا بالغًا "عندما كنت صغيرًا، ماذا كانت أفضل الصفات التى اتسم بها والداك من وجهة نظرك؟" لن تكون الإجابة أبدًا "لقد حرصوا على نظافة المنزل وعملوا بجهد لأداء مهام وظائفهم" كما لن تسمع إجابة تقول "لقد عملوا بجهد كبير، مما وفر لعائلتنا الكثير من المال" وإنما تكون الإجابة الأكثر شيوعًا فى العائلات السعيدة هى "لقد خصصوا لى وقتًا دائمًا" "كنت أراهم مهتمين بى باستمرار" "استمعوا إلى دومًا، وحاولوا بجدٍ معرفتى عن قرب". مثل تلك الأمور هى ما تستحق التأمل حقًا. ليس فقط فيما يخص الآخرين، بل فيما يخص الفرد ذاته أيضًا.

كم من وقتك تقضيه فى الاهتمام بحياتك بكل تفاصيلها وليس ألمك فقط؟ كيف تنصت حقًا إلى صوت قلبك؟ وإلى أى مدى تعرف ذاتك حقًا؟

الضبط

تعد المحاولة المستمرة للسيطرة على الأمور التى تقع خارج نطاق سيطرتك هى أحد الوسائل الأخرى لتبديد الطاقة. ومن ناحية أخرى فإنك إذا وجَّهت طاقتك إلى الأشياء التى تستطيع السيطرة عليها (مثل تنظيم الوقت، التغذية، التقبل، المثابرة والصبر) فستشعر من خلال هذه السيطرة بالمزيد من النجاح والأمل والطاقة. كما ستصبح أقدر على احتمال ألمك بدرجة أسهل. وتذكَّر دعاء السكينة الذى ذكرناه من قبل "اللهم امنحنى القدرة على تقبل ما لا أستطيع تغييره، والشجاعة لتغيير ما أستطيع تغييره، والحكمة لأعرف الفرق بين هذه وتلك".

أنشطة قد تساعد

أنشطة إجبارية

١- راجع قائمة الأنشطة المدرجة بأسفل، واختر خمسًا منها تكون محببة إلى نفسك وترى أنك قادر على أدائها بالفعل، بالرغم من ألمك. املأ بها الفراغات التالية:

١. -----------------------------------

٢. -----------------------------------

٣. -----------------------------------

٤. -----------------------------------

٥. -----------------------------------

الآن، اختر نشاطين من القائمة نفسها. ضع دائرة حول كل منهما، حاول أداء أحدهما خلال الأسبوع الحالى. على أن تؤدى الآخر فى الأسبوع التالى. سجل فى كراستك مقدار ما شعرت به من تعب قبل الأداء وبعده.

قائمة ببعض الأنشطة السارة

١. قضاء وقت خارج المنزل (فى مكان مفتوح).

٢. مشاهدة حدث رياضى.

٣. الحديث مع شخص ما فى أمور الرياضة

٤. الذهاب لمشاهدة فيلم.

٥. زيارة المكتبة.

٦. زيارة أحد المتاحف.

٧. التخطيط لرحلة قصيرة.

٨. شراء شىء جديد لك أو لغيرك.

٩. مشاهدة صور تستجلب الاسترخاء (كالماء أو المناظر الطبيعية).

١٠. عمل شىء خلاق (أبداعى).

١١. قراءة الإنجيل أو غيره من الكتب الروحانية الطابع.

١٢. قراءة كتاب رائع يستغرق انتباهك.

١٣. لعب رياضة بسيطة محببة إليك.

١٤. إعادة ترتيب الأشياء فى بعض أرجاء منزلك.

١٥. ارتياد أماكن التواصل الاجتماعى كالنوادى والمقاهى.

١٦. الذهاب إلى أحد المطاعم.

١٧. حضور نشاط كالندوات أو المحاضرات العامة.

١٨. التجول بالمدينة التى تسكنها.

١٩. كتابة الشعر.

٢٠. الحياكة وأشغال الإبرة.

٢١. مقابلة الأصدقاء.

٢٢. زيارة أو استقبال أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

٢٣. تناول الغداء مع الأسرة أو الأصدقاء.

٢٤. قضاء وقت هادئ مع حيوان أليف.

٢٥. قضاء الوقت مع أبنائك، أو أحفادك، أو أبناء إخوتك وأخواتك.

٢٦. الذهاب إلى دور العبادة.

٢٧. الذهاب إلى أحد النوادى الخدمية أو الأهلية أو الاجتماعية.

٢٨. العزف على أحد الآلات الموسيقية.

٢٩. تخزين أو تجميد أو تعليب بعض الأطعمة.

٣٠. صناعة الأطعمة أو الأعمال اليدوية للإهداء أو البيع.

٣١. لعب الكرة أو البلياردو.

٣٢. لعب الشطرنج أو الداما.

٣٣. لعب الورق.

٣٤. تقديم مساعدة لشخص آخر.

٣٥. مشاهدة الطيور أو الحيوانات.

٣٦. تنسيق حديقتك.

٣٧. زيارة حديقة عامة.

٣٨. الذهاب إلى حديقة الحيوانات أو حديقة الأسماك.

٣٩. الاستماع إلى أصوات الطبيعة.

٤٠. إجراء حوار شيق وحيوى مع شخص آخر.

٤١. الاستماع إلى الراديو.

٤٢. إجراء جلسة مساج أو تدليك للظهر.

٤٣. الذهاب فى نزهة أو حضور حفل شواء.

٤٤. شراء شىء لأحد أفراد العائلة.

٤٥. السير فى أماكن ذات طبيعة خاصة كالغابات والجبال أو على شط بحر أو بحيرة.

٤٦. ممارسة صيد الأسماك.

٤٧. ممارسة السباحة.

٤٨. تعلم فعل شىء جديد عليك.

٤٩. التحدث فى الهاتف.

٥٠. الانضمام إلى أو الاتصال بإحدى جماعات المساعدة الذاتية (مثل المؤسسة الأمريكية للألم المزمن)(*).

٥١. طهو وجبة طعام.

٥٢. مراسلة الصحف.

٥٣. لعب إحدى اللعبات ذات الرقعة (مثل: سكرابل أو مونوبولى).

٥٤. لعب تنس الطاولة.

٥٥. الحصول على جلسة "ساونا".

٥٦. بدء مشروع جديد.

(*) المؤسسة الأمريكية للألم المزمن: رقم الهاتف ٣٢٣١- ٥٣٣ (٨٠٠)

الموقع على شبكة الانترنت: http||www.theacpa.org; email; acpa@pacbel.net

٥٧. العودة من جديد لإكمال العمل على مشروع سابق.

٥٨. مشاهدة الطيور.

٥٩. مشاهدة الناس.

٦٠. إصلاح أحد الأشياء التى تحتاج إلى إصلاح.

٦١. تحرير الخطابات أو بطاقات المعايدة.

٦٢. رعاية النباتات المنزلية.

٦٣. التمشية على مهل.

٦٤. ممارسة هواية الاقتناء (مثل طوابع البريد، أو العملات)، أو ترتيب إحدى مجموعات مقتنياتك.

٦٥. الذهاب إلى أحد الأسواق المخفضة الأسعار.

٦٦. أداء بعض المهام التطوعية التى تستطيع أداءها.

٦٧. اكتساب صديق جديد أو الاتصال بصديق قديم.

٦٨. التخطيط لرحلة جماعية.

٦٩. الذهاب إلى المسرح.

٧٠. تعليم شيئ لشخص ما.

٧١. كتابة نسخ من وصفاتك للطهى للآخرين.

٧٢. التعبد والصلاة.

٢- **إذا كنت تعانى من مشكلات فى النوم، احتفظ بيوميّات تصف فيها نومك، ومقدار ما تتناوله من مصادر الكافيين.** ابدأ بتسجيل الوقت الذى تذهب فيه للنوم كل ليلة. ثم ضع تقديرك للمدة التى تستغرقها لتنام فعليًا

(بشكل تقريبى). إذا كنت تغفو أثناء النهار، فاكتب كم مرة تغفو عبر اليوم، ومتى، وكم تستغرق كل غفوة منها. تتبع مقادير وأوقات تناولك للمشروبات والأطعمة التى تحتوى على الكافيين. سجل كم مرة خلال الأسبوع تقضى وقتًا على سريرك لممارسة أنشطة أخرى غير النوم أو الجنس. ستمدك كل هذه الأمور بخط أساسى يمكنك البدء منه.

٣- **احتفظ بتسجيل لطعامك اليومى ليومين متتاليين.** سجل كل ما تتناوله بما فى ذلك الوجبات السريعة أو الخفيفة. وحدد متى تناولتها. صف فى كراستك كم كان مقدار إحساسك بالتعب قبل وبعد تناول كل وجبة منها.

٤- **اكتب قائمة بأهم خمسة أشياء على قمة ترتيب أولوياتك.** (مثل: الأحفاد، الأمور المادية، الهوايات، الدين)

أنشطة اختيارية

٥- اختر مهمة تستغرق وقتًا وتكون أنت قد تفاديت أداءها. خطط لكيفية إكمالك لها تدريجيًا من خلال تنظيم إيقاع نشاطك خلال أسبوع أو اثنين.

٦- فكر جيدًا فى السؤال التالى ثم دون إجابتك فى كراستك: إلى أى مدى يمكنك تقبل محدودية حركتك الحالية؟ هل يعنى التقبل لك التسليم بمحدودية نشاطك؟ ترى كيف يمكنك البدء فى تقبل فكرة أن ألمك وأسلوبك الخاص فى السيطرة عليه قد سببا لك الصعوبات؟ هل يفيدك التحدث إلى شخص ما بشأن هذا الأمر؟

الدرس الخامس

لا تدع الألم يفسد علاقاتك بالآخرين

"افتح قلبك بصدق للآخرين
من خلال استعدادك للتعبير عن أعمق مشاعرك.
أما إخفاء مشاعرك بأى درجة
فسوف يسجنك داخل وهم :لانفصال عن الآخرين"

كين كيز وبروس بيركان

Ken Keyes and Bruce Burkan

كما لابد وأن عرفت الآن، فإن معرفة الكثيرين بالألم محدودة. فهم غالبًا ما يفترضون أن الألم، رغم كونه ليس بالأمر السار، إلا أنه مؤقت. كما يوقنون تمامًا أن علاجه سيغدو أسهل بمرور الوقت، أو أنه سيشفى من تلقاء نفسه ببساطة. وعلى نفس المنوال فالغالبية من الناس يرون أن الشخص الذى يشكو من الألم باستمرار لا يشعر بالألم حقًا، أو أنه لا يتبع إرشادات الطبيب، أو يبالغ فى شكواه جذبًا للانتباه، أو يسعى لتجنب بعض الأنشطة التى لا يودُّ أداءها. عندما يشكو بعض الناس من الألم المزمن، فغالبًا ما يراهم البعض الآخر على أنهم أشخاص ضعاف (أو مدللين).

إن العديد من مرضانا على يقين بأن المحيطين بهم يظنون فيهم وأحدًا أو أكثر من هذه الأمور. فهل تعتقد أنت ذلك؟ إن كانت إجابتك بنعم، فأنت فى الغالب تشعر بأنه ليس هناك من يفهمك. كما تشعر بالوحدة والانضغاط والغيظ والغضب أو جملة مجتمعة من هذه الأفكار.

أهمية التواصل الاجتماعى

قد يقول لك الآخرون كلاما بحسن نية، لكنه قد يؤدى دون قصد منهم إلى أن تسوء الأمور بشكل أكبر. فمثلاً قد يقول لك أحدهم "أعط الأمر وقته" لكنك قد أعطيت الأمر وقته مرات كثيرة. بينما يقترح عليك غيره "يجب أن ترى طبيبًا آخر" لكنك قد جربت فعليًا واستشرت ثلاثة أطباء. ويسألك ثالث "هل جربت تناول دواء كذا مثلاً". مثل هذه الاقتراحات والأسئلة تجعلك تتمنى لو أن الآخرين فقط يتركونك وشأنك.

ولكن مع ذلك، فهناك أوقات لا تود فيها أن تكون وحدك. إن الألم المزمن هو خبرة فردية موحشة. وربما يكتنفك أحيانًا الشعور بأنك محل إهمال الآخرين. وتتمنى ساعتها أن تلقى دعما عاطفيا منهم، خاصة عندما يكون الألم فى أسوأ حالاته. كما قد تحتاج فى أوقات معينة لمساعدة فعلية لأداء بعض الأمور. وتتمنى أن يدرك الآخرون مدى صعوبة أن تطلب ذلك منهم باللفظ الصريح.

يخبرنا العديد من مرضانا فى أولى زياراتهم لنا أن حياتهم قد أصبحت تتمحور حول السرير أو كراسى حجرة المعيشة والتليفزيون ومكاتب الاستشاريين المعالجين وعيادات الأطباء والصيدليات. إنهم يشعرون بالوحدة والانعزال. فهل تصف هذه الكلمات حالتك.

يتزايد الشعور بالعزلة عندما يتملك الفرد الإحساس بعدم وجود ذلك الشخص الذى يستطيع مشاركته مشاعره بحرية تامة دون أن يخشى إساءة الحكم عليه. وربما كنت من النوع الذى يصعب عليه التعبير عن نفسه، أو أنك تبالغ فى تقدير استقلاليتك، أو لا تود الاعتراف بكونك فى حاجة للمساعدة. وربما حقًا لا تجد فيمن حولك من يستطيع فهم حالتك.

دورك فى التواصل الفعال

أولاً، يجب أن تضع فى اعتبارك أن أفراد عائلتك وأصدقاءك قد يتملكهم الشعور بالنبذ وقلة الحيلة والإحباط إذا لم تتواصل معهم وتعبر لهم عن مشاعرك بانفتاح حقيقى يمكنهم من التواصل الفعلى. ويكون من الصعب عليهم تقديم الدعم والمساعدة لك إذا لم تكن تستطيع التعبير عن مشاعرك ووصف ما الذى تحتاجه منهم بوضوح. ففى كل العلاقات الإنسانية يكون الكيف وليس الكم هو الذى يحدد مدى تباعد الناس وتحفزهم تجاه بعضهم البعض، أو عمق وقوة تساندهم وترابطهم. فكلما كان الناس أكثر مهارة فى مشاركة بعضهم البعض فى الحياة والأمنيات والأشواق والقلق والشكوك، كلما زاد الإشباع المتبادل بينهم. قد يكون هذا النوع من التواصل صعبًا عليك إذا لم تتواصل أنت مع ذاتك أولاً فى هذه الأشياء.

إذا كنت تستطيع أن تصف بوضوح - لنفسك ثم لغيرك- ما تحتاجه وما لا تحتاجه، وإذا جعلت أسرتك وأصدقاءك يؤمنون بقدرتهم على لعب دور فعال وقوى فى شفائك، فأنت بذلك تملك فرصة حقيقية فى كسب مساندة الآخرين وتشجيعهم. والأهم من ذلك هو أنك ستتخلص من الشعور بالوحدة. إن ذلك الشعور بالأمان والحماية سيجعل تحمل الألم أسهل على الجميع. فمثل هذه المشاعر تقلل من الضغط الواقع على من يعانى من ألم مزمن، وتمكنه من الحصول على احتياجات هامة. وهو ما يؤدى فعليًا إلى خفض حدة الألم. وحتى عندما يكون الألم فى أسوأ حالاته، يؤدى الإحساس بالأمان والحماية الناتجين عن تفهم الآخرين وثقتهم بنا إلى جعل الألم أكثر قابلية للاحتمال.

فى هذا الدرس ستتعلم أمورًا حول:

- تأثير الألم المزمن على الآخرين.
- أهمية العلاقات الاجتماعية الجيدة وتوكيد الذات.

• أساليب لتحسين علاقاتك الاجتماعية ومصداقيتك الشخصية.

• كيفية خلق بيئة داعمة لك.

لكى نبدأ، دعونا نطَّلع على خبرة إحدى مريضاتنا لنرى كيف أثَّر الألم المزمن على علاقاتها بالآخرين.

"ريتا" سيدة فى السادسة والأربعين من عمرها. عانت لثلاث سنوات من ألم شديد ومزمن من جرَّاء حادث سيارة كادت تقضى نحبها بسببه. لقد عانت فى البداية من إصابة تلقت لها علاجًا. لكن الألم لم يتناقص كثيرًا، وهو الآن قد امتد من ركبتيها إلى أماكن عديدة أخرى من جسدها. وقد تم تشخيصها مؤخرا بأنها مصابة بفيبروميالجيا fibromyalgia.

كما تعانى "ريتا" أيضًا من آلام متفرقة؛ كالصداع ووخز بأصابع يديها وقدميها وصعوبة فى النوم ومشكلات فى التركيز وإرهاق مزمن حتى فى حال حصولها على ليلة من النوم الجيد. وتؤكد "ريتا" أن كل أنواع الأنشطة تقريبًا تزيد من سوء حالة ألمها.

كان ألم ريتا من الحدة بمكان لدرجة أنه يتسبب فى اضطراب كل مناحى حياتها (العمل، العلاقات الاجتماعية، العائلة والأنشطة الترفيهية). لا يسمح لها ألمها بالحصول على نوم جيد ليلاً، مما يؤدى بالتالى إلى عدم شعورها بالراحة على الإطلاق، كما أنها تشعر بالتعب طوال الوقت.

تعلم "ريتا" بأنها منذ إصابتها لم تعد تجد وقتًا لزوجها "بول" أو لولديها المراهقين "جريج" و"تافا" كما لم يعد منزلها أنيقا ومرتبا كما اعتادت أن يكون فى السابق.

كان "بول" متعاطفًا تمامًا مع زوجته فى أول الأمر. لكنه الآن يقول إنه قد ملَّ تمامًا من سماع شكواها المستمرة. كما استنزفت تكاليف علاجها وأدويتها ميزانية الأسرة. أدَّى ذلك إلى التوقف عن العديد من الأنشطة الأسرية الممتعة.

يقول "بول" أن ذلك ليس أمرًا سيئًا للغاية. لكن "ريتا" قد فقدت كل اهتمامها بالأنشطة التى كانت تستمتع بها سابقًا. كما فقدت اهتمامها بالجنس. فكل ما تريده فقط هو أن "تترك وشأنها".

أبناء "ريتا" أيضًا تأثروا بسلوكها الجديد بعد الإصابة. فهم يشعرون أنها قد أصبحت شخصًا آخر بعد الحادث. كما يقلقهم سلوكها وتصرفاتها غير المتوقعة وتقلباتها المزاجية. ويحبطهم بطء عودتها إلى صورة "الأم القديمة".

يراعى أبناء "ريتا" مشاعرها بشدة عندما يكونون معها، حيث يقدمون لها وجبات الطعام والقهوة والعقاقير، ويدلكون ركبتيها. لكنهم مع ذلك يستشيطون غضبًا من الداخل. يصعب على "ريتا" أن تطلب شيئًا من أحد، بما فى ذلك ولديها. وأحيانًا ما تستهين بهم دون سبب مقبول. وأيًا كان مستوى سرعة وجودة أدائهم لأعمال المنزل، فهو لا يناسب المستوى الذى تريده منهم بأية حال من الأحوال. ومن ثَمَّ فقد شعر الأبناء بعجزهم عن الإتيان بأى شىء يمكنه إسعاد أمهم. فهم لن يكونوا أبدًا بالقدر الكافى من المهارة الذى يرضى "ريتا المصابة".

عندما زارتنا "ريتا" فى أولى جلسات الاستشارة، كان ولداها مضطربَين وغاضبَين، وقد بدءا منذ فترة تجنب التواجد فى المنزل لأطول وقت ممكن. فى الجلسة ذاتها، أخبرتنا "ريتا" بأنها غاضبة منهما لأنهما يتجنبانها، واتهمتهما بعدم الاهتمام بها. ثم بدأت فى البكاء معترفة بأنها تشعر بالاكتئاب والذنب بسبب كلماتها وسلوكها.

أصبح "بول" أيضًا والذى يعمل بائعًا لأدوات السباكة، يقضى المزيد والمزيد من الوقت خارج المنزل. وكثيرًا ما يتطوع للعمل بفترات إضافية. وقد أدى عدم تواصله مع زوجته إلى المزيد من الغضب لديها. كما أدت النزاعات المستمرة إلى دفعه إلى المزيد من الابتعاد. كما تراوده أفكار عابرة وأن كانت غير جدية فى الحصول على الطلاق.

للأسف، فإن قصة "ريتا" شائعة للغاية. فالحياة مع مريض بالألم المزمن لا تقتصر المعاناة فيها على المريض فقط. ولكنها تؤثر أيضًا على كل فرد في العائلة.

هل تعرف أنت مقدار تأثير ألمك على الآخرين؟ هل لاحظت كيف يؤثر سلوكهم على طريقة تفكيرك ومشاعرك وأفعالك؟ بماذا تنصح "ريتا"؟ ماذا تقول لزوجها وابنيها؟

المشاركة مع الأهل والأصدقاء

تقول الحكمة القديمة ما معناه " المشاركة فى الحزن تخفض من وطأته". إن الحياة مشاركة فى الأوقات الجيدة أو السيئة على حد سواء. وكلما تشارك الناس فى أمور حياتهم، كلما أصبحت علاقاتهم أقدر على تحقيق إنجازات عامة مشتركة.

ويصبح هذا النوع من المشاركة وتبادل المشاعر أكثر صعوبة عندما يصاب أحد أفراد العائلة بالألم المزمن. فالأشياء التى اعتاد اثنان أو أكثر من أفراد العائلة على القيام بها لن يغدو من الممكن أداؤها بنفس الشكل بعد الإصابة بالمرض. وسيهدر الوقت والمال على زيارات الأطباء بدلاً من إنفاقهما على تناول عشاء بالخارج أو صنع وجبة منزلية لطيفة.

إننا نتحدث مع مرضانا أولاً حول ضرورة تفكيرهم فى كيفية تعويض قلة الوقت الذى يُقضى مع عائلاتهم وأصدقائهم. حيث نؤكد على أهمية "الوقت الجيد". ونعلمهم كيف يتعاملون مع ما يتاح لهم من أوقات مشتركة بحكمة. حيث تتواصل الاهتمامات ويظهر الأشخاص اهتمامًا بالكلام والفعل. لقد انغلق العديد من مرضانا على أنفسهم، خاصة فى حالة استمرار الألم لفترة طويلة. والأمر يحتاج لوقت طويل إلى أن يستعيد الفرد انفتاحه مرة أخرى على الآخرين.

ماذا عنك أنت؟ هل تشعر بأنك لا تودُّ "إزعاج" الآخرين بمشاكلك؟ هل أنت فى حاجة لتفهم الآخرين ودعمهم ولكنك تجد حرجًا فى طلب المساعدة؟ هل تحب العطاء لكنك تجد صعوبة فى الأخذ؟ عندما تفعل شيئًا عظيمًا للغير، هل تشعر بالخذلان عندما تتلقى قدرًا قليلاً بالمقابل؟ هل ترى نفسك عصبيًا سريع الشكوى؟ هل تؤجل قضاء الأمور عندما لا تستطيع طلب شيء من الغير؟ هل تتصرف وكأن كل الأمور على ما يرام وتخفى مشاعرك الحقيقية، إلى أن تأتى قطرة صغيرة تجعل الإناء يفيض بما فيه؟ هل القشة التى تقصم ظهر البعير هى التى تدفعك إلى الانفجار التام فى لحظة واحدة؟

إن إجابتك بالإيجاب على أى من الأسئلة السابقة تعد بمثابة حائط بنيته أنت لحماية نفسك. وحاجتك لحماية نفسك أمر مفهوم، لكنك أيضًا ربما تأوى بداخلك شوقًا عميقًا إلى أن يهدم الآخرون هذه الحوائط التى أحطت نفسك بها. وعندما لا يُقدمون على ذلك، يدفعك الأمر إلى السعى لبناء المزيد والمزيد من الحوائط لحماية نفسك.

وتسبب تصرفاتك الحيرة لأهلك وأصدقائك، كما تحرجهم أيضًا (مثل انفجار انفعالاتك المفاجئ). وكما يحدث ل"ريتا" فأنت تشعر بالخجل والحيرة والحرج بعد حدوث أى انفجار انفعالى.

قد تحاول بعد ذلك أن تستعيد السيطرة على مشاعرك. بينما لا يجرؤ الآخرون على مناقشة ما حدث، فهم مثلك يتظاهرون بأن كل شيء على ما يرام. القليلون من الناس هم من يمكنهم التعامل مع الانفعالات والمشاعر الحادة والمضطربة سواء كانت لديهم أو لدى غيرهم. (تذكر كيف استجابت عائلة "ريتا" لانفعالاتها). قد يشعر أفراد أسرتك وأصدقاؤك باليأس والعجز الذى تشعر به أنت أحيانًا. وقد لا يعرفون كيف يجب أن تكون استجابتهم لك، ومتى تحتاج حقًا إلى أن يظهروا لك الدعم.

يتمنى العديد من الناس أن تزول المشاكل التى تؤرق علاقاتهم بالغير من تلقاء ذاتها. لكن المشكلة أن ذلك لا يحدث مطلقًا. فالطريقة الوحيدة لحل مثل هذا الأمر هى تعلم كيفية التواصل بشكل أفضل.

توضيح مشكلات التواصل الاجتماعى

ما هى المشكلات الشائعة فى عملية التواصل؟ تنطوى أغلب مشكلات التواصل على ما يلى:

١. عدم الاتفاق بين ما تقوله وما تود قوله فعليًا. فمثلاً قد تقول للآخرين إنك "تريد من الجميع أن يبتعدوا عنك" بينما كل ما تعنيه وتوده فعليًا هو مجرد الراحة. أوالحصول على مهلة قصيرة من الوقت تمنحها لنفسك.

٢. مقاومتك واضطرابك عندما تحاول أن تطلب شيئًا من الغير. فقد تتواصل سلبيًا (باستخدام لغة الجسد مثلاً)، أو تنكر مشاعرك الحقيقية (حتى أمام نفسك). وربما تتواصل بشكل عدائى أو دفاعى. وهو ما يجرح مشاعر الآخرين ولا يحترم احتياجاتهم.

٣. أن يصعب عليك الاستماع الفعال لما يحاول الآخرون أن يوصلوه لك. فأنت قد تسمع ما يقال، لكنك لا تنصت له باهتمام وتفهم فعليًا.

٤. المبالغة فى المطالب والاعتمادية الشديدة وعدم المصداقية. عندما تنتابك فورة من مشاعر الإحباط، فإنك تتصرف بشكل أقرب ما يكون لتصرفات الأطفال. متوقعًا ساعتها أن يقرأ الآخرون ما يدور بعقلك. إننا عندما نصاب بالألم نتصور أن الأشخاص المقربين لنا يجب عليهم أن يفهموا كيف نشعر، أو ماذا نريد، أو ما يجب عليهم فعله. وعندما لا يفعلون، فقد نلجأ للابتزاز.

لاحظ أننا قلنا "نحن" و" أنت" خلال حديثنا عن مشكلات التواصل. ذلك أن التغير يبدأ من الشخص الأكثر دافعية للتغير، والذى غالبًا ما يكون الشخص الذى يعانى القدر الأكبر من الألم، وهو أنت. قد تضم معارفك أفرادًا يعانون نفس القدر من مشكلات التواصل الاجتماعى، لكنك لا تستطيع السيطرة عليهم. فالشخص الوحيد الذى تملك السيطرة عليه هو أنت.

وعلى كلٍ، يظل السؤال عن سبب عدم حساسية الآخرين تجاه ألمك سؤالاً منطقيًا. وقد يعينك على ذلك أن تأخذ ما يلى فى اعتبارك: أولاً: الألم المزمن هو ألم غير مرئى، ولذلك فالشخص الذى يعانى من الألم المزمن قد يبدو خارجيًا فى تمام صحته، لكنه يعانى فى داخله حالة شديدة السوء. إن التناقض بين المظهر الخارجى وما تشعر به داخليًا يجعل من التواصل أمرًا معقدًا.

فمثلاً، ربما يفرض الألم عليك قيودًا معينة، ولهذا مترتبات بالنسبة لمن ينتمون إلى عالمك، والذين يحتاجون أن تعرفهم بهذه القيود بشكل واضح. إذا كنت تبدو بخير فسيفترض الآخرون بشكل تلقائى أن حالتك فى تحسن. لذا فأنت فى حاجة فعلية إلى أن تخبرهم بوضوح عن حدود قدرتك التى يفرضها عليك ألمك. وفى الألم المزمن تحديدًا، يحتاج المحيطون بك إلى أن تخبرهم أكثر من مرة بما يمكنك فعله وما لا يمكنك.

ثانيًا: قد يبدو لك الآخرون غير مهتمين بألمك وذلك لأنهم لا يعرفون ما الذى يجب عليهم فعله وما الذى لا يجب، متى يمكنهم عرض المساعدة ومتى يتوجب عليهم التراجع عن تلك الفكرة. والرجال تحديدًا قد تختلط عليهم مثل هذه الأمور بشدة. فى المجتمعات الحديثة لا يعرف معظم الرجال متى يحتاج الآخرون للمساعدة. فمثلاً، ربما تمضى ساعة يقضيها الرجل تائهًا قبل أن يسأل الآخرين لمساعدته وإرشاده. إن معظم الناس سيفترضون عدم احتياجه لأى مساعدة. لكن جزءًا من المشكلة سببه أن الرجل ذاته قد لا يكون على دراية بأنه فى حاجة إلى مساعدة الغير.

ثالثا: يصعب على أغلب الناس تخيل أن الألم لن ينتهى. أو أنه سيبقى كشكوى مستمرة. أغلب الناس لا يمكنهم تفهم ما الذى يعنيه أن تعتمد على كرسى متحرك لأداء كل أمورك. وعلى مثل هؤلاء أن يجربوا قضاء يوم على أحد الكراسى المتحركة ليعرفوا ساعتها كيف يكون الأمر (بالرغم من أنه يستحيل معرفة ما الذى يعنيه ذلك حقا، لأنه فى النهاية عندما يحاول الفرد الوقوف وترك الكرسى، فسيعرف كيف يتركه ويمشى بسهولة).

فى حالة الألم وخاصة المزمن منه، يكون من الصعوبة بمكان أن تضع نفسك بموقع غيرك. ذلك أن الألم هو خبرة شديدة الخصوصية. كذلك، فإن معظم من يجربون الألم تتكون خبرتهم من الألم الناتج عن الإصابة المؤقتة. حيث يكون الألم المزمن غير ذى معنى لهم فهم لم يجربوه فعليًا. ومن الأسباب الأخرى لعدم حساسية المحيطين بالمرء للألم ما يلى.

ألم الغير ليس موضوعًا مشوقا

بالرغم من شعورك بفقدانك الكثير بسبب الألم، وأنك تتمنى لو تستطيع جعل أحد الأشخاص يفهم حقًا كيف يكون الشعور بالألم، فإن كثيرًامن الناس يكونون غير مستعدين بطبيعتهم لسماع مثل هذه الأمور. بالرغم من أن عدم اهتمام الغير بألمك هو أمر شديد الإحباط بالنسبة لك، لكن الحقيقة أن الألم لا يكون مهمًا لأحد إلا إذا وقع له هو. ويساعدك هذا التوضيح فى ألا تأخذ الأمر على محمل شخصى، فعندما لا يبدى الغير اهتمامًا بألمك فإن ذلك لا يعنى أنهم غير مهتمين بك. بل الأكثر منطقية وقبولاً أن تعلم أنهم لا يهتمون بألم أى شخص آخر أيضًا.

للآخرين أيضا مشكلاتهم الخاصة

العديد من الناس لا يتوفر لديه الاستعداد لبذل مشاعره للآخرين (wear their hearts on their sleeves). فالجميع مشغول بمشكلاته الخاصة دون أن يعترف

بذلك. حتى بين الأزواج، قد لا يتشارك الزوجان فيما يقلقهم. فقد تعلم الرجال الإمساك عن الحديث عن أية مشكلة إلا بعد حلها فعليًا. كما يميل أغلبهم إلى " حل مشكلات الغير" بشكل متصلب. ويسقط فى يده عندما لا يستطيع إصلاح الأمور، مما يشعره بالعجز والتقصير. كذلك تشعر النساء بالحاجة إلى الحفاظ على مسافة (keep a stiff upper lip) أو التدخل العملى و" إصلاح" الأمور. بينما لا يدرك أغلب الناس أن مجرد الاستماع للآخر قد يكون المصدر الأعظم لراحته وإسعاده.

شىء آخر يتعلق بهذا الأمر، وهو أنك حينما تشارك الآخرين فى مشاعرك، بالحزن أو الخوف أو الإحباط فإن ذلك قد يمس مشاعرهم فى أمر مماثل (كالقلق على مسائل مادية أو أخرى تتعلق بالعمل، أو الحزن على حالة صحية متردية لأحد الوالدين المتقدم فى العمر). إذا أراد الآخرون ألا تمس مشكلاتهم من خلال مناقشة مشكلاتك، فقد يغيروا موضوع الحوار. أما إذا استمررت فى الحديث عن مشكلاتك وما يرتبط بها من مشاعر، فسينفصل عن الحوار معك جسمانيًا وانفعاليًا.

الألم موضوع صعب

غالبًا ما يتجنب الناس الحديث عن الموضوعات الصعبة حتى وإن لم يكن هناك ما يسوء حياتهم الخاصة. والألم الجسمانى هو أحد الموضوعات الصعبة (كالموت والبطالة وما شابه). كما قد يظن البعض أنه بالحديث عن ألمك سيزيد الأمور سوءًا. نذكرك مرة أخرى أنك إذا أصررت على الاستمرار فى الحديث عن ألمك، فسيتراجع الآخرون غالبًا عن مواصلة الحوار معك. كما نذكرك بأن ذلك يؤثر عليهم بشكل أكبر مما يؤثر عليك.

الألم ليس ثابتا

لاحظت غالبًا مرور أيام يكون الألم فيها أفضل من غيرها. الناس فى الخارج يرونك فقط وأنت فى حال جيدة وليس وأنت حبيس منزلك بسبب ألمك.

وعندما يراك الناس فى أحد الأيام الجيدة، فسرعان ما يفترضون أن حالة ألمك " تتحسن"، أو أن ألمك المستمر "ليس بهذا السوء".

على الجانب الآخر، فأنت تعرف وربما تخشى الأيام القادمة التى تعلم أنها ستكون أسوأ بالنسبة لحالة ألمك. لذا فقد تنفر تمامًا من فكرة إخبار الغير بأنك تشعر بحال أفضل ولو قليلاً. حيث تخشى أن يعطيك هذا القول أملاً كاذبًا كالذى سيعطيه لأهلك وأصدقائك. تؤثر مثل هذه التوقعات على ما تفكر فيه وتشعر به وتفعله. ونحن سنعود إلى هذا الموضوع الهام مرة أخرى لاحقًا.

لا يمكن التنبؤ بالألم

إن الألم كما تعلم لا يأتى مباشرة فور القيام بجهد فائق. فقد يتأخر حدوثه. الأمر الذى يصيب الآخرين بالحيرة. فقد يرونك منشغلاً تمامًا، ثم يمضى يوم أو أكثر إلى أن يرونك غير قادر على فعل أى شىء على الإطلاق. إنهم لا يعرفون على وجه التحديد ما يجب عليهم توقعه منك. وليس من السهل على أى شخص أن يستوعب مسألة فترات الارتفاع والانخفاض فى معدلات النشاط والألم إلا بعد فترة طويلة من الحياة مع مريض بالألم المزمن. ورغم ذلك فهم لن يستطيعوا تعلم هذا الأمر إلا بعد إرساء درجة جيدة من التواصل بينك وبينهم.

يؤدى الألم كما تعلم إلى صعوبة وضع خطط مستقبلية. مما قد يشعر المقربون لك بالإحباط حيث لا يمكن لأى منهم التأكد من حال يومك، مما يمنعهم بالتالى من التخطيط لأى شىء ووضعك ضمن هذه الخطة. غالبًا ما يحب الإنسان تقديم العطايا لمن يحب، وتمثل عدم قدرة المقربين لك على تخطيط نزهة لك أمرًا محبطًا لهم كما هو محبط لك تمامًا.

الألم يسبب مشاعر سلبية

كما ذكرنا سابقًا، فإن الألم والإرهاق ومحدودية الحركة تؤدى جميعًا إلى انفعالات سلبية. أحيانًا توصل للغير رسالة تقول" ساعدنى، ألا ترى أننى أمر بوقت عصيب" بينما قد تقول فى موقف آخر وبوضوح " لا تساعدنى، دعنى أنا أتولى أمورى بنفسى، أتظن أننى لا أستطيع فعل أى شيء". ترى.. كيف كانت "ريتا" تشعر حيال استجابات أهلها لها؟.

كما أوضحنا مسبقًا فالألم أمر معقد وفهمه أمر شديد الصعوبة، ليس فقط لك، بل لأفراد عائلتك المقربين أيضا. كما أنه موضوع يميل أغلب الناس إلى تجنبه فى معظم الأوقات.

تحسين التواصل الاجتماعى

بسبب هذه الصعوبة فى فهم الألم المزمن، يكون من الأهمية بمكان تعلم التواصل مع الآخرين. العديد من الناس لم يتدربوا على التواصل الجيد، لكنهم يكتسبونه بشكل تدريجى. لكن، عندما تتزايد الصعوبات يؤدى سوء التواصل الاجتماعى إلى جعل الأمور أسوأ. لذا فإن كنت تعانى من الألم المزمن، يكون من المهم أن تتعلم التواصل الاجتماعى بشكل ممتاز.

لكى تبدأ فى هذه العملية، لخصنا لك فى شكل (٥-١) بعض الخطوط الإرشادية الرئيسية لدعم وتحسين تواصلك الاجتماعى.

شكل (٥-١) إرشادات لتحسين التواصل الاجتماعى

- أخبر الآخرين بكل احترام عن الأشياء التى تستطيع أداءها وعن تلك التى لا تستطيع.
- أعلمهم أن حدة ألمك تتباين من وقت لآخر، وإن كانت لا تصل أبدًا لدرجة الاختفاء التام.
- أخبرهم بمودة عن نوع المساعدة التى تود الحصول عليها ولماذا؟
- عندما يساعدونك، عبر عن ذلك. فالثناء غالبًا يأتى بعائد أفضل من اللوم.
- لا تخش إخبار الغير عندما تسير الأمور نحو الأفضل أو الأسوأ ولو بقدر ضئيل.
- حاول أن تكون ايجابيًا رغم ألمك. فالحالة المزاجية السارة قد تخفف من ألمك أحيانًا. كما أنها تقرب الآخرين منك فى الوقت ذاته.
- اسع إلى أن يتفهم الآخرون مشاعرك الصعبة المتعلقة بألمك وما يترتب عليه. اعط إجابة مختصرة عن سؤال" كيف تشعر". ثم أظهر الاهتمام بالسؤال عن أحوال الآخرين.
- تحدث إلى الآخرين بانتظام واستمرار، وليس فقط عندما تصل حدة ألمك إلى أقصى مداها.
- أثناء درجة الألم القصوى، لا تُجرِ مناقشات هامة، ولا تطلق تصريحات متعجلة، ولا تتخذ قرارات مهمة.
- لا تستخدم لغة الجسد فى التواصل غير المباشر حول الألم. كن صريحًا ومباشرًا فى إخبار الآخرين بما تشعر به. شجع الغير على التعبير عن مشاعرهم ومناقشتها معك.
- لا تشعر بالذنب إذا كان للألم آثار سلبية على حالتك المزاجية؛ فهذا أمر طبيعى. فقط، حاول بقدر إمكانك ألا توجه ذلك المزاج السيئ نحو الآخرين.
- حاول أن تتقبل حدود قدرتك الحالية مع السعى بجد لزيادتها.
- لا تأخذ سلوك الآخرين السلبى بطبيعته على محمل شخصى. فحالات الآخرين المزاجية غالبًا ما تعكس شخصياتهم واهتماماتهم الخاصة.

الاحترام المتبادل

بالإضافة إلى هذه الإرشادات، من المهم تبادل الاحترام مع الآخرين. فمثلاً، قد يدمر الدخول فى مناقشات تجرح مشاعرك أو تغضبك أنت أو من تحاوره الاحترام المتبادل بينكما. إن التعبير عن ذاتك بشكل لائق وواضح هو أحد أساليب حل هذه المشكلة.

يتضمن تأكيد الذات، التمسك بالحقوق الشخصية والتعبير عن مشاعرك ومعتقداتك وأفكارك بشكل لائق ومباشر وصادق. يكون المعنى الأساسى الذى تبثه من خلال تواصلك الاجتماعى هو "هذا هو ما أظنه" " هذا هو ما أشعر به" " هذا هو ما أتمنى حدوثه". توضح هذه المعانى من أنت؟ وكيف ترى المشكلة وما الذى تود فعله حيالها؟ وسيحميك توصيل هذه المعانى بشكل لائق من الشعور بالخجل أو الإساءة أو الإهانة سواء لك أو للآخرين. وهناك نمطان من الاحترام تتضمنهما عملية التواصل الاجتماعى الذى يدعم تأكيد الذات وهما: احترام الشخص لذاته واحترام الشخص للآخر. وفيما يلى نموذج للتواصل الداعم لتأكيد الذات.

امرأة تحاول يائسة الحصول على فرصة لرحلة سفر إلى "كنساس" لرؤية والدتها المريضة بالمستشفى. كانت حالة الطقس سيئة والمسافات طويلة. بعد أن لم تستطع اللحاق بثلاث رحلات، وجدت نفسها مرة أخرى فى منتصف طابور طويل للرحلة الرابعة والأخيرة إلى مدينة كنساس. هذه المرة توجهت إلى رجل كان يقف بالقرب من أول الخط، وقالت وهى تشير إلى مكانها " هل تمانع فى تبادل الأماكن معى؟ أنا فى العادة لا أطلب ذلك من أحد، لكن هذه المرة مسألة مهمة جدًا أن أذهب إلى كنساس الليلة، لأكون مع أمى المريضة جدًا" أشار الرجل بالموافقة.

عندما سُئلت كيف كان سيصبح رد فعلها إذا رفض الرجل رجاءها؟ أجابت: "كنت سأحبط تمامًا، لكننى كنت سأتوافق مع الأمر فى النهاية. لقد تمنيت أن يـــتفهم الرجل الموقف، ولكن وقبل كل شيء، لقد كان موجودًا هناك قبلى ".

فى هذا المثال أظهرت المرأة احترامًا لذاتها من خلال سؤال الرجل عما إذا كان يقبل مساعدتها أم لا. كما أنها احترمت حق الرجل فى رفض طلبها وحريتـــه فى عدم تلبية حاجتها منه.

توكيد الذات، انعدام توكيد الذات والعدوانية

توجد ثـــلاث طـــرق أساسيـــة للتواصـــل مع الآخـــريـــن وهى التوكيديـــة | عدم التوكيدية | العدوانية.

تهدف التوكيدية (توكيد الذات) إلى التواصل الواضح والاحتـــرام المتبـــادل للذات والآخرين. والتصرف بشكل عادل والسعى لفض النزاعات مع الغيـــر. فـــى حالات تسوية النزاعات يضحى الطرفان ببعض حاجاتهم الأساسية (حاجات ولـــيس رغبات). الأهم من ذلك أن التوكيدية ليست مجرد وسيلة يحصل بها الفرد على مـــا يريد.

يتضمن عدم التوكيدية خيانة الفرد لمشاعره الصادقة وأفكاره ومعتقداته بعدم التعبير عنها. فمثلاً من عدم التوكيدية أن يعبر الفرد عن أفكاره ومشاعره بأســـلوب ينطوى على نزعة اعتذار وتقليل من قدر الذات. مما يجعل الغير يأخذ احتياجاتـــك على محمل غير جاد. كما قد يعكس تصورًا بأنك أيضًا لا تأخذها على محمل الجد.

كما قد تشير عدم التوكيدية إلى درجة من عدم احترام قدرة الشخص الآخـــر على تحمل المسؤولية ورفض منح طلب المساعدة الأولوية الأولـــى لديـــه. وفـــى النهاية فهدف عدم التوكيدية هو إشباع وتهدئة الآخرين وتجنب مشاحنتهم.

بينما تتضمن العدوانية الإصرار على الحقوق الشخصية بشكل غير لائق، وغالبًا ما يحوى تعديًا على حقوق الآخرين. وهدف العدوانية هو المطالبة والفوز باستخدام وسائل تتضمن إهانة الغير والتقليل من شأنه، أو استعراض القوة، والطغيان على الغير بها. مما يقلل من قدرتهم على التعبير عن حقوقهم واحتياجاتهم أو المطالبة بها. ويلخص شكل (٥-٢) الفروق بين المفاهيم الثلاثة للتواصل الاجتماعى.

شكل (٥-٢) مقارنة بين التوكيدية وعدم التوكيدية والعدوانية.

المشاعر	السمات السلوكية		
	عدم التوكيدية: غير صادق انفعاليًا غير صريح، ناكر للذات شديد الحساسية.	العدوانية: يتصرف بشكل غير لائق، يحسن من أموره الشخصية على حساب الغير.	توكيد الذات (التوكيدية): يتصرف بشكل لائق واضح وصادق انفعاليًا يهتم بتحسين ذاته وغيره يجيد التعبير عما يريد.
مشاعرك عند انتهاجك هذا الأسلوب	تجرح مشاعرك وتقلق ساعتها، وربما تغضب فيما بعد.	على حق، عظيم، قد تشعر ساعتها بالراحة لكنك قد تشعر بعد ذلك بالذنب.	ثقة، احترام للذات ساعتها وفيما بعد.
مشاعر الآخرين بأنفسهم عندما تنتهج هذا الأسلوب	العظمة، الشعور بالذنب إذا حصل على ميزة ناتجة عن عدم تأكيدك لذاتك.	الجرح، والإهانة، وعادة ما يشعر بالغضب فيما بعد.	التقدير والاحترام.
مشاعر الغير تجاهك أنت عندما تنتهج هذا الأسلوب	الشفقة، الاستفزاز، الاشمئزاز.	الغضب، الحقد.	الاحترام بشكل عام.

السلوك كتواصل اجتماعى

إن الشخص الأكثر أهمية فى حياتك، سواء زوجك أو أعز أصدقائك، هو أكثر من يتأثر بحالتك الصحية بشكل مباشر. وتؤدى إصابة الشريك بالألم المزمن إلى أحداث ضغوط سلبية إضافية على العلاقة المشتركة بين الطرفين وعلى مهارة كل منهما فى التواصل مع الآخر. إنه تحدٍ، حيث إذا تمت تنمية التواصل الاجتماعى ومهاراته بشكل جيد. فإن ذلك سيمكن الطرفين من توثيق العلاقة، وتبادل الاحترام فيما بينهما.

وقد يتصرف الآخرون دون دراية (فيما يتعلق بدورهم وربما دورك أنت) وبأساليب ذات تأثير ضار عليك. ويكون ذلك صحيحًا حتى وهم يكنون لك أطيب النوايا.

فى بعض الأحيان يكون صديقك شديد التعاطف والتفهم لحالتك الصحية (النمط "أ" التالى وصفه لاحقًا) وأحيانًا يخشى شريكك إظهار تفهمه لحالتك بدافع الخوف من احتمال أن يؤدى ذلك إلى أن تسوء حالتك (نمط "ب"). ولكى نزيد الأمر وضوحًا، سنقوم برسم صورة للنمطين فى أوضح تصور لكيانهما وسلوكياتهما. العديد من الناس لا يقع فى أحد النمطين تمامًا، لكنك ستتمكن من تصنيف كل فرد فى عائلتك وأصدقائك داخل أحد النمطين من خلال توافق بعض سماته معه.

الشريك أو الصديق من النمط "أ"

إذا كان صديقك من النوع المهتم، فسيمرح معك ويداعبك بقدر الإمكان، ويتحمل عنك أشياء من الواجب أن تكون أنت المسئول عنها. مثل هذا الشخص

عادة ما يأخذ الأشياء من يديك اعتقادًا منه أنه بذلك يحميك. وإذا شعرت بالمهانة أو غضبت فجأة، أو حتى رغبت فى تأكيد كيانك، فسيتعامل مع انفجاراتك الانفعالية بتسامح وتقبل، وقد يظهر بعض التنازل فيما بعد.

إن صاحب النمط "أ" لا يزعجك بمشكلاته الخاصة. كما أنه يدرب الآخرين (الأطفال- العائلة- الأصدقاء- الجيران) على ذلك أيضًا. وهو يؤمن بأن ذلك تدريب مفيد، حيث إن هؤلاء الآخرين يضايقونك. سوف يسرع مثل هذا الشخص بإدخالك إلى السرير بمجرد أن يسمع بأنك متألم. كما سيحضر لك الطبيب والأدوية على الفور.

إنه لا يحب أن يساعدك الآخرون، فذلك يعنى فشله فى أداء ما عليه من واجب تجاهك. ويقول لك دومًا "دعنى أفعل ذلك عنك" ويتصرف وكأنه يرغب بشدة فى استمرار اعتمادك عليه.

من الواضح أننا عرضنا هنا سمات هذا النمط فى أعلى درجاتها. لكن وجود بعض هذه السمات لدى المهمين لديك يجب أن يكون إشارة تنبيه هامة لك.

الشريك أو الصديق من النمط "ب"

يفترض صاحب النمط "ب" باستمرار أن حالة ألمك لا يمكن أن تكون على هذا القدر من السوء التى تصفها به. وهو لا يتفهم مقدار ما تفقده من نشاطاتك اليومية وما تشعر به تجاه هذه الخسارة. إنه يشجعك باستمرار على أن تكون قويًا (مفترضا أنك لست كذلك بالفعل). وهو عادة ما يستشهد بحالات أفراد آخرين أسوأ من حالتك للتدليل على رأيه. قد يقول لك " تذكر مريض الشلل الرباعى (quadrapalegic) الذى لا يستطيع التحدث دون مساعدة آلية" كما أنه لا يترفع عن استخدام نفسه كمثال للتدليل على صحة فكرته " أنا أيضًا أعانى من الألم، لكننى لا أدعه يهزمنى كما تفعل أنت".

حتى حينما تود الحصول على بعض الراحة خلال النهار، فهو ينتقد ذلك أيضًا. قد يخبرك صراحة أو مواربة أنك ستقع فريسة الألم وما هو أسوأ منه نتيجة لكسلك. إن أصحاب هذا النمط يتجاهلون حاجتك للراحة. كما يحلو له وخاصة في صحبة الآخرين أن يخبرك أنك لا يجب أن تكون متخاذلاً أو ضعيفًا. تكون الرسالة واضحة وصريحة وما عليك إلا أن تخشوشن.

عندما تشعر بالضيق، يؤكد لك الشريك ذو النمط "ب" بكل وضوح أنه لا يجب عليك أن تتفاعل بشكل كبير مع هذه المشاعر أو تبدى أى ضعف نحوها. وهو عادة ما يرفض منحك الراحة عندما تكون فى حاجة إليها. أحيانًا يتأرجح الشخص ذاته بين النمط "أ" والنمط "ب" ثم يعود مرة أخرى لما كان عليه. وهو ما يكون مصدرًا آخر للحيرة والاضطراب بالنسبة لك. أن ما نحتاجه هو نمط ثالث لهذين النمطين الأساسيين. وهو النمط "ج".

الشريك أو الصديق من النمط "ج"

يأخذ الشخص ذو النمط "ج" ألمك على محمل الجد. كما أنه يحدثك عن مقدار وحدود المساعدة التى يمكنه تقديمها إليك. فلا يقدم لك أكثر مما يستطيع فعله. إنه يتوقع منك أن تتمكن من ترتيب وجود مصدر مساعدة آخر غيره فى حال عدم استطاعته التواجد معك. ولا يعاملك على أنك شخص مريض أو أقل قدرا منه، وإنما يتعامل معك على أساس كونك إنسانًا مساوياً له وعلى نفس قدره، يمكنه أن يتشارك معه الأوقات السارة والحزينة فى حياة كل منكما على حد سواء. كما أنه لا يستبعد إمكان تعرضه هو أيضًا للإصابة بنفس نوع الألم الذى تعانى منه.

يتفهم مثل هذا الشخص احتمال تعرضك لانفعالات سلبية نتيجة لألمك المزمن، لكنه لا يصبح مصدرًا لهذه المشاعر السلبية. كما يظهر لك ثقته فى قدرتك على تحسين مدى سيطرتك على ألمك دون بخس قدر الجهد الذى تبذله لتحقيق ذلك. إنه يتعامل معك ويستمع إليك باعتباره فردا من المحيطين بك، أكثر من محاولته حل مشكلاتك بالنيابة عنك.

عندما يواجه مثل هذا الشخص صعوبات ما، فهو يطلب منك أن تستمع إليه وتتفاعل معه بالمثل كما يفعل هو معك. وهو يتشارك معك بقدر ما يمكنه بذله من جهد فى حدود قدراته. نرجو أن تنتبه إلى أن هذا الوصف لذلك النمط إنما هو وصف شديد الدقة والتحديد للصفات والتعاملات. والقليل من الناس فقط هم من ينتهجون أسلوب النمط "ج" فى كل المواقف والأوقات. كما أن لكل منهم أيامه الجيدة وأيامه السيئة أيضًا.

عندما تكون طرفًا فى علاقة حميمة أو صداقة مقربة مع شخص من النمط "أ" أو "ب"، فإن أكثر ما تتمناه أن يتطور ويتغير ليقترب قدر الإمكان من النمط "ج" ولو لبعض الوقت على الأقل. لكن أحدًا لا يظل رائعًا وصائب التصرفات على طول الوقت. والتغير كما تعرف يتطلب وقتًا.

إذا رغب شريكك أو صديقك، فقد تود أن تدعه يقرأ هذا الجزء من الكتاب بعدما تكون قد بذلت جهدًا حقيقيًا وصادقًا للتواصل الأفضل والأعمق تأثيرًا معه. يمكنك استخدام ذلك كوسيلة لبدء حوار حول مشكلة الألم، وكيف أنها تؤثر بعمق على كل منكما. قد تكون الآن على علم ودراية بكيفية شعور هؤلاء الأشخاص وذلك أمر جيد ما دام شريكك أو صديقك ليس مستهينًا بك. كما قد يكون الآخر مخفيًا لأمور أبعد مما تخفى أنت. أو ربما يظهر لك مشاعره بطريقة لا يرضى عنها. ربما يمكنك أن تتحلى بالصبر حتى يصل إلى تلك الصورة المرجوة من خلال تقبلك له فى صورته الحالية.

الحميمية

يعرف معظم الناس، وخاصة النساء - وإن كان الرجال أيضًا على دراية بالأمر- قدر أهمية التواصل الجسدى الدافئ، خاصة عندما يكون الفرد فى حال سيء. تساعدك هذه الحميمية فى أحوال عديدة على أن تكون على حقيقتك، وتشعر بالتقدير والأمان. لكن للأسف قد يكون التواصل الجسدى فى مجتمعاتنا مصدرًا للتهديد، كما يبدو أقل عفوية مما هو فى حقيقته.

يواجه الأزواج المصاب أحدهما بالألم المزمن صعوبات فيما يتعلق بالحميمية الجنسية. فالتواصل الجنسى على سبيل المثال قد يكون أكثر صعوبة وأقل إمتاعًا نتيجة للألم والإرهاق. وقد يتجنب الطرفان التواصل الجسدى عن غير قصد. كما يتباين الناس فى مقدار وتوقيت احتياجهم للتواصل الجسدى. وفى حال الحميمية الجنسية، تكون مسألة رغبة أحد الطرفين فى الحنان والتعاطف ورغبة الآخر فى التواصل الجنسى مدعاة لحدوث اضطراب فى التواصل المشترك بينهما ما لم يكن الطرفان على قدر جيد من التفاهم حيال الأمر.

كما قد يفسد الخوف من الفشل ذلك الجو الآمن الذى يحتاجه الطرفان لتحقيق الحميمية الجنسية. فمثلاً قد تفسد الرغبة فى "حسن الأداء" وتبادل الوصول إلى النشوة الجنسية ليلة رومانسية رائعة. (خارج نطاق الحميمية الجسدية، فإن الرغبة فى الأداء الجيد أمام ذاتك أو أمام شريكك، يمكنها حقًا أن تفسد مشاعر الأمان والتقارب مع الشخص الآخر. وفى مثل هذه الحالات، قد تشعر بأنك تفعل شيئًا "من أجل" الآخر وليس "مع" الآخر)

يستلزم الأمر قدرة جيدة على التواصل حتى يستطيع الفرد مناقشة الأمور الجنسية، وتوضيح الفروق بينه وبين شريكه فى احتياجات التواصل الجسدى. يجب أن يشعر الفرد بأنه يملك الحق فى رفض الشىء الذى يود رفضه، على أن يتعلم كيف يفعل ذلك بشكل لا يؤذى مشاعر الطرف الآخر. ينطبق المبدأ نفسه على مختلف الأمور الأخرى. ذلك أن الألم والتعب والضغوط والشكوك تلعب الآن دورًا مؤثرًا فى حياتك. فما كان ممتعًا فى السابق ربما لن يغدو كذلك بعد الآن. فمثلاً، قد يحدُّ الألم من نوعية النزهات التى اعتدت القيام بها مع أعز أصدقائك. وهو ما لن يسعده بالطبع، بل وربما يشعره بشيء من الضيق.إن إحساسك بالقدرة على قول لا بشكل حر هو حق مكفول لك، حتى وإن أدى إلى خيبة أمل للطرف الآخر أو جعله يأخذ الأمر على محمل شخصى. ويظَّل تعلُّم كل منا لهذا الأمر شيئًا مهمًا، لأن فعل الشخص لما يدل على الموافقة وهو يفكر من داخله فى الرفض يسبب التوتر فى

العلاقة مع الغير. كما قد يعود بالضرر على نواحٍ أخرى من علاقتك معه. وأخيرًا، قد يؤدى ذلك إلى انتهاء العلاقة مع الطرف الآخر وتوقفها عند مستوى ظاهرى فقط دون عمق حقيقى.

أن تكون رومانسيًا

إن أبعد الأمور عن تفكير أى شخص مصاب بالألم المزمن هو أن يكون رومانسيًا. لكن.. ربما إن استوضحت أمنياتك الفعلية، فقد تجد أن التواجد بقرب وحميمية من ذلك الشخص الذى تستطيع أن تكون معه على حقيقتك هو أمر داع للاسترخاء والإحساس بالراحة. وليس معنى الرومانسية أن تمارس الجنس بالضرورة. لكنه أيضًا يشير إلى درجة من التقارب أبعد من مجرد الصداقة. فإن تكن رومانسيًا قد يؤدى أو لا يؤدى إلى ممارسة الجنس مع الشخص الأقرب إليك. يجد العديد من الناس فى التواجد بالقرب من المدفأة شتاء أمرًا رومانسيًا، أو يجدون ذلك فى سماع الموسيقى الناعمة أو تناول المشروب المفضل، أو مشاهدة فيلم مفضل مع الشريك. كما يجد البعض الرومانسية فى تقاسم كرسى كبير أو أريكة مريحة والأيادى متشابكة.

إن ما قد يكون رومانسيًا لشخص ما قد لا يكون كذلك لغيره. فقد وجدت إحدى مريضاتنا -على سبيل المثال- فى غسل الصحون وتجفيفها مع زوجها مدعاة كبرى للرومانسية. بينما رآها الزوج مجرد مشاركة فى الأعمال المنزلية. وعلى الجانب الآخر يرى هذا الزوج أن قضاء مهام التسوق خارج المنزل معًا هو أمر رومانسى، وتراه هى أمرًا يضغط عليها بشدة. إن هذين الزوجين فى حاجة إلى أرض مشتركة يمكن لكل منهما أن يشعر فيها بالاسترخاء فى صحبة الآخر، ويمكن فيها أيضًا أن يحدث التقارب بشكل عفوى وطبيعى.

يسبب التقارب الجسدى الدافئ الحميم تأثيرًا يستدعى الشعور بالاسترخاء. كما تؤدى اللمسات الحانية والاهتمام والتقارب المطمئن بين الزوجين لمشاعر الاطمئنان والاسترخاء. إن محاولة شخصين أن يوضحا لبعضهما البعض فى صراحة ووضوح وثقة متبادلة (سواء بالكلمات أو بدونها) ما يشعر كل منهما وما لا يشعره بالاسترخاء أثناء تواجدهما معًا هو شيء يدعو للراحة (ليس بالضرورة أن يؤدى إلى الاسترخاء فى المرة الأولى). عندما يتبادل الطرفان الاحترام لتفضيلات كل منهما وقيمه الخاصة وعندما ينتفى الشعور بالخجل بين الطرفين وعندما يستمر ويمتد بينهما التواصل، تبدأ الثقة فى النمو بينهما مما يؤدى إلى الوضوح والتفاهم المتبادل.

إن الاهتمام المتبادل بما يعد مصدر متعة للآخر هو أمر ضرورى فى أية علاقة. وعلى الطرفين أن يتحملا المسئولية عن جودة العلاقة بالكامل بينهما.كما عليهما أيضًا أن يجدًا الوقت (أو أن يخصصا وقتًا) ويصبرا فى سبيل تعلم التواصل والحميمية الأعمق بأشكال تجعل العلاقة تسير نحو النمو والقوة.

صيانة العلاقة

تمامًا كما قد يحترق محرك السيارة إذا لم تقم بتغيير الزيت وإعادة ملء المحرك، تحتاج العلاقات الإنسانية إلى التحسينات والصيانة اليومية. تساعد تلك الخطوات لصيانة العلاقة على التصرف بأساليب تساعد الآخر وتؤدى للحميمية معه. وإليك بعض الخطوات الأساسية للحفاظ على علاقة ما. وهى خطوات عليك الاحتفاظ بها فى عقلك:

- تذكر أن تخلق التوازن بين احتياجاتك الملحة من العلاقة وتلك المنتظرة على المدى الطويل منها.
- كن رقيقا فى كلماتك ولمساتك.

- كن عطوفًا وشديد الأدب فى تصرفاتك.
- عبر عن غضبك وضيقك بشكل مباشر. مع اختيار الوقت المناسب. لا تتصرف بشكل يتسم بالعدوان السلبى.
- لا تسمح لنفسك بأن تقع فريسة لتهديد، كما لا تكن أنت مصدر تهديد لغيرك. كن قادرًا على أن تقبل (لا) من الطرف الآخر كرد على أشياء تطلبها منه.و تفهَّم امتلاكك نفس الحق فى قول (لا) عندما تريد قولها.
- حاول تجنب الحكم على الأشخاص المهمين لديك عندما لا يكونون فى أفضل حالاتهم. فقد تكون لديهم أسباب بعيدة تمامًا عن علاقتكما هى التى تجعل الشخص لايلبى طلبًا لك. تجنب التفكير(و الكلام) بمنطق" لو كانت تحبنى لفعلت كذا" " لو كان شخصًا جيدًا لفعل كذا". فحتى هذا النوع من الحوارات الداخلية يمكنها أن تحبطك وتضايقك.
- استمع باهتمام لوجهات نظر الآخرين.
- حاول ألا تقاطع غيرك أو تطغى عليه فى الكلام.
- تعرف على مشاعر الآخرين واحتياجاتهم وصعوبات حياتهم وأعطها قيمتها.
- استخدم الفكاهة المناسبة لمساعدة كل فرد منكما على تخطى تلك المواقف الصعبة فى أية علاقة.

قد تفكر أثناء قراءتك لهذه الاقتراحات أنه من الرائع أن يقرأها شريكك أيضا و يحتفظ بها فى عقله. لكن.. تذكر دائمًا أن المثال الحى يؤثر فى الآخرين بدرجة أعمق كثيرًا من المحاضرة الصماء. وأن أحد الطرفين يجب أن يقوم بالمبادرة الأولى (عادة ما يكون الطرف الأكثر دافعية فى العلاقة).

كما يجب أن تعرف أنه أثناء محاولتك الجادة لتمثُّل هذه المزايا بإصرار عبر الوقت، فليس من المتوقع أن تتغير الأمور فى علاقتك بالغير مباشرة. فالمشكلات فى العلاقات الشخصية تستغرق وقتًا لتحدث، كما تستغرق وقتًا لتذوب.

ملخص

تظلل حالة من التجاهل الواضح مسألة الألم فى عالم اليوم، وخاصة الألم المزمن. وبالتالى فمن الصعب أن نجد أشخاصًا يمكنهم فهم وضعك الخاص مباشرة. تساعدك الاقتراحات المدرجة فى هذا الدرس على معالجة هذا الوضع عبر مساعدتك على فهم الغير، والوصول إلى بعض أشكال التواصل العميق. وحتى إن لم يكن هناك من يتغير سواك، فعلى الأقل سيمكنك النظر إلى نفسك فى المرآة لفترة أطول إذا وضعت هذه الاقتراحات موضع التنفيذ. حيث سيكون الشخص الذى ينظر إليك عبر المرآة هو صاحب الرأى الأهم على الإطلاق بالنسبة لك.

أنشطة يمكنها أن تساعدك

أنشطة إجبارية:

١ - **أنشطة التواصل المضمر.** قد تساعدك ممارسة التدريب التالى على وصف مشكلة ألمك لأفراد عائلتك المهمين بالنسبة إليك ولأصدقائك المقربين، أولئك الذين يهتمون لحالك، لكنهم مع ذلك لا يرون الأمر بوضوح.

أ- تخيل أنك على وشك الخروج لتناول العشاء مع أحد أقرب الناس إليك، بينما تعانى درجة متزايدة من الألم الشديد. يرى شريكك علامات الألم بادية على وجهك ويسألك ماذا بك. فبماذا ستجيبه؟ اكتب إجابتك فى كراستك.

ب- حدد ما تريده فعليًا من التواصل المتخيَل مع شريكك. هل ما تقوله مختلف عن الحقيقة؟ هل تريد من شريكك أن يسمعك ليمنحك بعض التأكيد والنصح، أم ليمنحك بعض المساندة؟ اكتب فى كراستك الجملة الأولى مرة أخرى مضمنًا إياها طلبًا واضحًا يمثل ما تريده فعليًا من هذا التفاعل مع الغير.

جـ- إلى أى مدى يمكن أن يختلف قدر الاستجابة التى ستحصل عليها بعد أن أعدت صياغة السؤال لتحقيق المزيد من الدقة فى تحديد ما تريده من هذا التفاعل؟

٢- **ارجع إلى شكل (٥-٣) فى كل مرة تتوقع فيها تفاعلاً مع الآخرين عبر فترة زمنية لمدة أسبوع.** هل تلاحظ أى تغير حادث فى سلوكك

أو أسلوب تواصلك مقارنة بأسلوب تواصلك وسلوكك الـــذى تمارســـه بشكل طبيعى. اكتب ما لاحظته فى كراستك.

٣- **كيف يعرف شريكك أنك تعانى من نوبة ألم؟ اسأله لتعرف ما إذا كنتما معًا على نفس الموجة.**

٤- **حدد وقتًا لتناقش أفكارك ومشاعرك وتفضيلاتك مع شخص ذى أهمية بالنسبة لـــك.** يفضّل أن تفعل ذلك فى أحد أيامك الجيدة. حيـــث تكـــون درجة ألمك أقل من المعتاد. اكتب وقتًا وحدد اليوم الذى ستفعل فيه ذلك هنا (.....................). فى حال لم تستطع مناقشة الأمر فى الموعد الذى حددته سابقًا، أو فى حال شعورك بأنك تحتاج للمزيد من الوقـــت لإنهاء هذه المناقشة حدد موعدًا آخر هنا (.................).

كيف كان رد فعل الطرف الآخر إزاء طلب المناقـــشة؟ كيـــف ســـار الحوار بينكما؟ ما هو شعورك الآن بعد أن أتممت هذه المناقشة؟ هل هناك أمـــور أخرى تود قولها لأولئك المقربين منك؟ لو كانت هناك حقًا أشياء أخرى تود قولهـــا لهم، اكتبها فى كراستك.

٥- **أكمل التقييمات المدرجة فى ملحق (٥-١).**

أنشطة اختيارية

٦- اختر موقفًا صعبًا يتكرر تعرض علاقتك بشخص ما له. صـــف هذا الموقف. ثم حدد، بأى شكل تود أن تعبر عن ذاتك أو أن تؤكدها بـــشكل مختلف فى المستقبل؟ وكيف يمكنك أن تدعم سلوك الطرف الآخر؟

الموقف الصعب

وصف	
تعبير	
تأكيد	
دعم	

٧- أسئلة تؤخذ فى الاعتبار.

- ما هو أكثر ما تحتاجه عندما تكون فى حالة الألم؟
- تحت أى تصنيف يقع شريكك؟ النمط "أ" أم النمط "ب" أم نمط "ج"؟
- تحت أى نمط تصنف نفسك؟

ملحق ٥ ـ ١

نظام تقدير معدلات الألم

بعدما أتممت المهام الأساسية الأربعة فى هذا الدرس، تكون قد أنجزت أكثر من نصف الطريق نحو إتمام البرنامج بالكامل. وتكون تلك نقطة مناسبة للعودة إلى بعض المعدلات التى أرفقناها فى نهاية الدرس الأول. من فضلك.. أجب عن كل الأسئلة التالية دون أن ترجع إلى نهاية الفصل الأول وتنظر فى إجاباتك التى أرفقتها هناك. بل عليك كتابة المعدلات كما هى الآن. سنطلب منك لاحقًا أن تعود لتقارن إجاباتك. ولكن ذلك سيأتى فى مرحلة تالية من البرنامج. أما الآن فلا تعد إليها. ونحن نتوقع لك أن ترى اختلافات واضحة وتحسنًا ملحوظًا بنهاية البرنامج. إن الحياة مع الألم هى عملية متواصلة، وليست نتيجة لشيء ما. ونحن نثق أنه بالجهد المستمر سترى فروقًا إيجابية تحدث فى حياتك.

إذا لم تكن قد قمت بذلك فعليًا. فنرجو منك نسخ الصفحة التالية وتأريخها ووضعها فى كراستك الخاصة بالبرنامج.

١- قم بتقدير معدل شعورك بالألم **فى اللحظة الحالية**.

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا يوجد ألم						ألم شديد جدًا

٢- بشكل عام **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى تداخل الألم فى أدائك لأنشطتك اليومية؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦

لم يتداخل   تداخل تام

٣- بشكل عام **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى غيَّر الألم من قدر إحساسك بالرضا والإشباع اللذين تشعر بهما خلال مشاركتك في مناسبة اجتماعية أو أى من الأنشطة الترويحية؟

صفر   ١   ٢   ٣   ٤   ٥   ٦

لا تغير   تغير تام

٤- فى المتوسط و**خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى وصلت حدة ألمك؟

صفر   ١   ٢   ٣   ٤   ٥   ٦

ليس حادًا   حدة قصوى

٥- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أية درجة شعرت بقدرتك على التعامل الجيد مع مشكلاتك؟

صفر   ١   ٢   ٣   ٤   ٥   ٦

لم أستطع بالمرة   تعامل جيد جدًا

٦- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى كنت قادرًا على التواؤم ومواجهة المواقف الضاغطة فى حياتك؟

صفر   ١   ٢   ٣   ٤   ٥   ٦

غير قادر بالمرة   قادر تمامًا

٧- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى كنت حادًا وهائجًا؟

صفر   ١   ٢   ٣   ٤   ٥   ٦

لم أكن حادًا   حاد تمامًا

على الإطلاق

٨- خلال الأسبوع الماضي إلى أى مدى شعرت بالتوتر والقلق؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لم أكن قلقًا و لا متوترًا						فى منتهى القلق والتوتر

الدرس السادس

تغيير السلـــــوك

الأكثر احتمالاً هو أن يغير سلوكك من مشاعرك
عن أن تغير مشاعرك من سلوكك

جيروم برونر Jerome Bruner

من الطبيعى أن يحتاج من يعانى من الألم المزمن إلى تحقيق السيطرة على ألمه وعلى حياته. بتعبير آخر، إن أحدًا ممن يعانى الألم المزمن لا يـــودُّ أبـــدًا أن يكون معتمدًا على ألمه. تلك هى الرسالة التى تكرر إطلاقها عبر هذا الكتاب. لكن، أتعلم حقًا ما الذى يعنيه أن تكون معتمدًا على ألمك؟ تكون معتمدًا (فاقـــد الـــسيطرة مثلاً) على ألمك عندما تسمح لمقدار الألم وحدته أن يكونا المحددين لمايلى:

- ما تفعله وكم من الوقت تستمر فى أدائه؛
- متى ترتاح، وكم من الوقت تستمر فى الراحة؛
- حالتك المزاجية؛
- تناولك للعقاقير العلاجية ومقدار ما تتناوله منها؛
- هل تطلب المساعدة من الغير أم لا؛
- مع من يمكنك أن تكون شخصًا اجتماعيًا

على الجانب الآخر، فإنك تستطيع أن تصبح أكثر اســـتقلالاً عـــن ألمـــك إذا قررت تغيير سلوكك. هناك فارق شاسع بين معرفة ما يجب تغييره وتنفيـــذ هـــذا التغيير فعليًا وهو الأمر الذى ستعرفه لاحقًا. فعادة تكون عاداتنا - والتى لسنا دومًا على دراية تامة بها- هى المحدد الحقيقى لما نريد فعله.

لتغيير هذا الحال، يجب البدء باكتشاف العوامل ذات التأثير السلبى على السلوك. وأيها يمكن أن تساعد على تغييره. ونحن نطلق على هذا الأمر مصطلح "قوانين التعلم".

سنوضح لك فى هذا الدرس إلى أى مدى تؤثر درجة الانتباه التى توليها لسلوكيات بعينها على حياتك وألمك. والأمر الأهم هو أننا سنبين لك كيف يمكنك تغيير هذا الأسلوب فى الانتباه لتزيد من مقدار الشعور بالثقة، وتكتسب الاستقلال عن ألمك إلى درجة لم تتصور إمكان حدوثها.

كافئ السلوك المرغوب!

يتلخص أحد أهم قوانين التعلم فى أن " كل سلوكِ يتأثر بما يترتب عليه" (مثل: نتائج السلوك أو الاستجابات الصادرة بناء عليه). سواء كانت هذه المترتبات متعلقة بالفرد ذاته أو نتاج سلوك الآخرين.

نتيجة لذلك، فإذا كانت الأمور المترتبة على السلوك جيدة فسيستمر هذا السلوك ويتزايد (سواء كان جيدًا أو سيئًا). أما إن كانت سيئة فسيتضاءل السلوك تبعًا لذلك ولا يتكرر حدوثه مرة أخرى. بتعبير آخر، إذا فعلت شيئًا وتبع ذلك مردود إيجابى، فمن المرجح أن تسلك نفس السلوك أو سلوكًا مشابها له حال وجودك فى مواقف مشابهة. فكل منا يأمل فى استمرار تمتعه بنتائج أفعاله المرغوبة أو الإيجابية.

بينما إذا فعلت مايترتب على حدوثه أمر غير مستحب لك، فسيكون من غير المتوقع أن تكرر فعل نفس التصرف أو تصرف شبيه له إذا وضعت فى ظروف مشابهة. ربما تكون قد سمعت الحكمة التى تقول " إذا كان صرير العجلة عاليًا، فعالجها بالتزييت". ورغم ذلك فقد لا تكون على دراية بكيفية تزييت عجلاتك ذات الصرير المزعج. كما أنك لا تولى انتباهًا لتلك العجلات الهادئة التى لا تسبب

إزعاجًا. حيث إن إدراك الفرد لسلوكياته المعتادة يتناقص شيئًا فشيئًا بمرور الوقت (ذلك أن السلوكيات المعتادة تصبح خارج نطاق الوعى بها بمرور الوقت). كذلك فقد يكون من بين المحيطين بك من يدعم سلوكياتك غير المرغوبة بحكم العادة (تلك التى تجعلك أسيرًا)، ويتجاهلون سلوكياتك المرغوبة (تلك التى تجعلك حرًا). لكن دعنا الآن نعرض بعض الأمثلة الشائعة.

أرادت "كاتى" ذات الأعوام الخمسة من والدتها أن تشترى لها بعض الأحذية الجديدة البراقة الألوان (الأخضر والبرتقالى ذو الأرضية السوداء). قالت لها الأم "لا"، شارحة لها أن هذه الأنواع من الأحذية لا تلائم معطفها ذا اللون الوردى، أو أنها غالية جدًا. وربما ساقت الأم السببين معًا لتبرير الرفض لابنتها.

ظلت "كاتى" تطلب من أمها شراء الأحذية ذاتها دون محاولة النظر لأى من الأحذية الأخرى المعروضة بالمحل. حاولت الأم تهدئتها وتلطيف الأمر لها، ولكن دون جدوى، بل ربما أدى ذلك لزيادة حدة سلوك الفتاة الصغيرة. وأخيرًا أنفجر انفعال "كاتى" بصيحات غضب طفولى حادة. فما هو تصرف الأم المحتمل إزاء ذلك؟

أنت فى الغالب قد رأيت مشهدًا مماثلاً من قبل، أو مررت شخصيًا بمثله، كطفل أو كوالد أو كجد أو كوصى. إن كنت الوالد فى مثل هذا الموقف، فربما تستسلم، فقد تعبت، والحذاء ليس غاليًا إلى هذه الدرجة. كما أن هناك من ينتظرك. وأيًا كانت الظروف، فكلنا قد ارتكبنا خطأ الاستسلام لسلوكيات غير ملائمة فى بعض الأحوال، وبعضنا يقوم بذلك أكثر من البعض الآخر.

إن السؤال الهام المتعلق بهدفنا هنا هو: لو استسلمت الوالدة فى هذا الموقف، فما الذى ستتعلمه "كاتى" من خبرتها مع أمر الحذاء؟ لقد بدأت تفهم وربما دون كلمات أنها كلما أساءت السلوك أمام الآخرين، كلما زادت احتمالات حصولها على ما تريد. ربما لم تكن تلك هى نيتها الأساسية عندما انفجرت ثورتها الطفولية

(فربما كانت ساعتها مرهقة تمامًا وجائعة جدًا). لكن تلك الثورة قد أدت لنتائج مرغوبة؛ لقد حصلت على حذائها المبتغَى.

فى المرة القادمة التى ستريد فيها "كاتى" شيئًا لا توافق عليه والدتها، ربما ستبدأ سواء بشكل شعورى أو لاشعورى فى اتباع نفس السلوك الذى جعلها تفوز بحذائها. إن نجحت الفتاة من خلال هذه المحاولة أو غيرها فى الحصول على درجة من القوة أكبر مما يجب أن تحوزها طفلة فى مثل سنها، فسوف يتعمق السلوك السلبى داخلها أكثر وأكثر. لاحظ أننا لا نقول بأن "كاتى" فتاة سيئة، لكن تعلم الخبرات واكتسابها يعد سببًا قويًا لتكريس السلوك. وكلما زاد دعم السلوك، كلما كان من الصعب تغييره. الآن دعنا نولى اهتمامًا إلى الدرس الأعم فى قوانين التعلم وهو معاقبة السلوك المرغوب.

كيف ولماذا يحاول شخص ما معاقبة (وبالتالى خفض معدلات حدوث) السلوك المرغوب؟ إن أحدًا منًا لا يفعل ذلك بشكل واعٍ تمامًا. لكننا على أية حال نفعل ذلك باستمرار عندما نركز فقط على تحديد ما هو خطأ ونتجاهل ما هو صواب. وهناك طريقة أخرى تدعم هذا الأمر عندما نوجه انتباهنا إلى سلوكنا أو سلوك الغير بشكل انتقائى. يكون من الصعب التراجع عن الخبرات المتعلمة والمكتسبة، وإنما يحدث التراجع نتيجة كون السلوك المرغوب "متوقعًا" أو لا يحصد أى قدر من الانتباه. فالسلوك المرغوب يُعامل على كونه أمرًا مضمونًا. وعلى المدى البعيد، عادة ما يتلاشى السلوك الذى لا يتلقى أى قدر من الانتباه (مثل السلوك الذى يتم تجاهله) دون أن ندرى سبب هذا التلاشى أو الاختفاء.

مرة أخرى، دعنا نلقى نظرة على أحد الأطفال ولكن هذه المرة هو داخل بيئة منزله.

"يلعب "كينى" ذو الأعوام الستة مع لعبه وعرائسه، فى حين يصرف والده كل اهتمامه إلى أداء عمله. يؤمن كلاهما أنه لا مزيد من المطالب يمكن أن يقوم

بها الأب (فقد كان اليوم شاقًا جدًا)، أو ربما هو ببساطة لا يود التدخل فـي نمـط اللعب المناسب لسن ولده. لقد شعر والد "كينى" بأن كل الأمور تسير على ما يرام. وهو لا يلاحظ أن الولد يتطلع إليه من وقت لآخر. وبعد فترة فقد "كينى" الأمل فى لفت انتباه والده، فولّى عينيه صوب التليفزيون."

إن سلوك " كينى" الجيد وهو هنا "اللعب الهادئ" لم يستطع استجلاب أى قدر من انتباه والده أو مكافآته له. بل على العكس فقد تجاهله الأب تمامًا. نستطيع الآن أن نخمن أنه إذا تصرف الطفل بشكل مزعج، فسوف يحوز قدرًا من انتباه والـده. حتى وإن كان ذلك السلوك سلبيًا. وبين الأطفال الذين يشعرون بالتجاهـل، يكـون الانتباه السيئ أفضل من عدم الانتباه مطلقًا.

هنا، هل يعد والد "كينى" أبًا سيئًا؟ لا. هل يتصرف الوالد بشكل يدعم تكرار سلوك ولده الجيد مستقبلاً؟ الإجابة على هذا السؤال هى أيضًا "لا".

للأسف، فنحن عندما نبلغ مرحلة الرشد، نكون قد تعلمنـا ألا نهـتم بتلـك العجلات التى تسير على نحو جيد، سواء عجلات الغير أو عجلاتنا على الأخص. ونميل إلى تشريع استخدام هذا الأسلوب فى التعامل مع أبنائنا.

الانتباه: احتياج طبيعى

يحتاج كل منا إلى الشعور بانتباه الغير، سواء كنا أطفالاً راشدين. نحتاج إلى أن يرى منا الآخرون الجوانب الجيدة والتى ينظر إليها عادة على أنها أمر مفروغ منه، وإلا فسنبدأ فى إظهار الجانب الآخر منا. إنها طبيعة إنـسانية أن نحـاول أن نرى أنفسنا فى عيون من نحب وإذا لم نستطع أن نُحدث ذلـك إلا عنـدما نـأتى بسلوكيات سلبية معينة، فستصبح تلك السلوكيات نمطًا ثابتًا فى حياتنا. وهو الأمـر الذى غالبًا ما يحدث دون وعى منا.

كأب مثلاً، تحاول أن تكون ثابتًا وملتزمًا فى مكافأة السلوك المرغوب ومعاقبة السلوك غير المرغوب. لكن هل يحدث هذا الأمر فعليًا بالشكل الذى تود أن يكون عليه؟ فى أمثلة الطفلين "كاتى" و"كينى" يمكنك أن تلاحظ قوانين التعلم عبر التصرفات. ففى الحالتين، يكون إمداد تصرف الطفل بمكافأة (سواء شراء الحذاء أو إيلاء الانتباه) عاملاً على زيادة الأطفال للسلوكيات التى استجلبت هذه المكافأة. فى حالة "كينى" يكون الفشل فى استجلاب انتباه الأب للسلوك الإيجابى عاملاً فاصلاً فى خفض معدلات ممارسة هذا السلوك الجيد. وهو ما قد يقود بالتالى إلى زيادة معدلات السلوك السلبى وخفض معدلات الإيجابى منه.

دعونا نعرف كيف يحدث هذا الأمر مع الكبار، بالنظر إلى أحوال الزوجين "ساندرا" و "دينيس".

"يحب "دينيس" قراءة الصحف ومشاهدة التليفزيون كل مساء. فيما يولى قدرًا ضئيلا من الاهتمام لحديث زوجته. وبينما تحاول ساندرا إخبار زوجها عن مسار الأحداث أثناء النهار، يخبرها سلوكه نحوها - عن غير قصد منه - أن كلامها أقل أهمية من مشاهدة التليفزيون أو قراءة الصحف. وعندما تطلب ساندرا من زوجها أن يعيرها بعض انتباهه يستمر فى تجاهلها أو يعاملها على كونها طفلة."

يمكن أن تأتى استجابة ساندرا لتصرفات دينيس على وجوه عدّة، فقد تتذمر أو تنفث غضبها فى شىء آخر، أو قد تنسى شعوريًا أن تبلغه برسالة هاتفية هامة وصلت إليه. وقد تكون أيًا من هذه الاستجابات على وعى منها أو دون وعى.

بافتراض فشل أى من محاولات "ساندرا" فى استجلاب انتباه زوجها، واستمراره فى عدم الاستجابة لمجهوداتها فى هذا المضمار، تعلن "ساندرا" من باب اليأس عن رغبتها فى الطلاق. وتبدأ فى حزم حقائبها. الأمر الذى يسترعى انتباه "دينيس" فجأة.

لم يكن "دينيس" يرغب فى الطلاق، مما جعله يتغير بشكل سريع وفورى وواضح. لقد أصبح مستعدًا فجأة أن يولى ساندرا أقصى قدر من اهتمامه، واعدًا إياها بأن يقلل من مقدار الوقت الذى يوليه للقراءة، وأن يوجه المزيد من الاهتمام إلى زوجته. وأهداها فى اليوم التالى باقة من الورود.

ما الذى تعلمته "ساندرا" من هذه التجربة؟ لقد لاحظت أنها عندما تنتهج أقصى وأعنف مستويات التصرف (لم يكن الأسلوب طفوليًا تمامًا مثل كينى ولكن النتائج كانت واحدة) فإن زوجها يتصرف ويستجيب على الشاكلة التى تريدها هى. لقد تبع حزمها لحقائبها النتيجة التى كانت ترجوها من زوجها (استجلاب اهتمامه المشتت إليها) تذكر جيدًا أن السلوك الذى يؤدى إلى النتائج المرتجاة سيتم تكراره فيما بعد وتلك قاعدة أساسية فى قوانين التعلم. فى تصورك، ما الذى ستفعله "ساندرا" فى المرة القادمة التى يتشتت فيها انتباه "دينيس"عنها؟ الآن دعونا نستوضح مثالاً آخر.

"أصيب "دون" بجرح فى ظهره أثناء العمل منذ عدة سنوات مضت. أثَّر ألمه الشديد على كل نواحى حياته؛ فهو يقضى معظم النهار جالسًا فى كرسيه المريح يشاهد التليفزيون. ويقضى معظم الليل فى السرير يشاهد التليفزيون أيضًا. زار "دون" طبيبًا فى العلاج الطبيعى. والذى أعدَّ له خطة لممارسة التمارين الرياضية باستخدام مبادئ تنظيم إيقاع الوقت. لكن "دون" يشعر فى كل مرة يمارس فيها التمارين أن حالة ألمه أسوأ. ويخشى أن تؤدى التدريبات المقترحة إلى مزيد من الأذى لحالة ظهره.

لذا فهو فور أن يبدأ فى ممارسة النشاط يتخذ من أول علامات الإحساس بالألم ذريعة للتكاسل والرقود. وهو عندما يفعل ذلك، يبدو مقدار ألمه وكأنه قد انخفض أو أصبح أقل بشكل ما."

يوضح لنا هذا المثال كيف ننتج بأيدينا ما نظنه "النتائج المرجوة". ما الذى تعلمه "دون" من هذه الخبرة؟ لقد تعلم العديد من الأشياء: "إن كان هناك أمر مؤلم فلا تفعله. يؤلمك التمرين، إذن لا تؤده " وأيضًا إذا أوقفت التمرين واستلقيت راقدًا، فسوف يقل مستوى ألمك، لذا فيجب التوقف عن ممارسة التمرين عند صدور أية إشارة للألم".

كما سيصل به الأمر كذلك إلى الربط بين الألم والنشاط. الآن وبمجرد أن يذكر الطبيب أمر التمرين، سيشعر "دون" بالألم يدبُ فى ظهره.

يشبه ذلك الأمر الكلب الشهير الذى علمه "بافلوف" Pavlov(*) أن يصدر الاستجابة الطبيعية "إفراز اللعاب" بمجرد سماع صوت الجرس. ذلك لأن صوت الجرس قد ارتبط مسبقًا بالحصول على الطعام. إن كلب "بافلوف" لم يكن مصابًا باضطراب فى جهازه العصبى. لكنه ببساطة قد تعلم أن يتوقع الحصول على الطعام بمجرد سماع صوت الجرس. ثم تطور الأمر بحيث أصبح يفرز اللعاب بمجرد سماع صوت الجرس ودون وجود فعلى لوجبة طعام. لقد تعلم "دون" والكلب توقع حدوث شىء ما بناء على عملية تعلم سابقة.

ترى ماذا تتوقع أن يكتسبه "دون" فى سلوكه العام؟ كما قد تتوقع، سيصبح الرجل أقل نشاطًا بالتدريج مما سيؤدى بالضرورة إلى تناقص مقدار ما يمارسه من نشاط، ويفقد المزيد من قوة العضلات ومرونتها وتحملها. وبذلك، تبدأ دائرة سيئة أخرى فى إحكام سيطرتها عليه.

(*) إيفان بافلوف **Ivan Pavlov** (١٨٤٩-١٩٣٦) عالم الفسيولوجيا الروسى. أسس نظرية "التعلم الشرطى " والتى اعتمد فيها على الحيوانات "الكلاب تحديدًا" فى استخلاص مبادئ نظريته والتى تشير باختصار إلى أنه عند اقتران مثير غير طبيعى "صوت الجرس" بمثير طبيعى " تقديم الطعام" لعدة مرات متتالية، يغدو المثير غير الطبيعى قادرًا وحده على استصدار الاستجابة التى يستصدرها المثير الطبيعى "إفراز اللعاب" ويسمى ذلك ب "رد الفعل الشرطى".

يشار إلى تعلم تجنب شيء ما "كالنشاط"، لمنع حدوث نتائج غير مرغوبة باصطلاح "قانون تعلم التجنب" وهو ترجمة أخرى للقانون الأول للتعلم "يتأثر كل سلوك بالمترتبات عليه" وفى مسألة الألم المزمن، يكون تعلم توقع النتائج غير المرغوبة "مثل الألم" سببًا فى حث الشخص على تجنب السلوك الصحى "مثل الحفاظ على معدل النشاط".

شكل (٦-١) الأمثلة المستعرضة وقوانين التعلم

السلوك	مترتباته	الدعم	النتيجة
انفعال "كاتى"	الاستسلام	إيجابى	المزيد من الانفعال الطفولي
لعب "كينى" الهادئ	التجاهل: عدم الانتباه	لا دعم	التوقف عن اللعب الهادئ
طلب "ساندرا"	عدم الانتباه، تسخيف الأمر	لا دعم	عدم تكرار نفس الطلب
حزم "ساندرا" لحقائبها	انتباه شديد	إيجابى	سلوك أكثر حدة
تمارين "دون"	مزيد من الألم والقلق	سلبى	عدم أداء المزيد من التدريبات
كسل "دون" ورقوده	قدر أقل من القلق والألم	إيجابى	مزيد من الراحة

يلخص الشكل (٦-١) السلوك المعتمد على قانونى التعلم اللذين تم عرضهما فى الأمثلة السابقة. حيث تعتبر مكافأة السلوك داعمًا إيجابيًا له، بينما تعتبر النتائج غير المرغوبة داعمًا سلبيًا.

أنت وقوانين التعلم

ما هو الدور الذى يلعبه الانتباه فى علاقات التعامل اليومى؟ على الجانب الإيجابى، عندما نولى الاهتمام للسمات الطيبة فى الآخرين والعناصر الإيجابية فى علاقاتنا معهم، ستميل هذه العلاقات إلى المزيد من القوة والتقارب. وهو ما يحدث

غالبًا عندما يكافئ شخص ما السلوكيات الإيجابية فى علاقاته بالغير، ويعطيها المزيد من الانتباه.

على الجانب الآخر، إذا استمر انشغالنا باكتشاف أخطاء الآخرين (شريك الحياة - زميل العمل - رئيس العمل - أبناؤنا) وإذا هاجمنا الآخرين وانتقدناهم بشكل متكرر، فإننا بذلك نقدم دعمًا سلبيًا لخبراتهم فى البقاء والتواجد معنا. على ذلك، فنحن إذا كافئنا السلوك السيئ بالانتباه له، فسنجد أن علاقاتنا مع الغير ستفقد قدرتها على إشباعنا بشكل تدريجى أو عشوائى.

بالنسبة للبعض، تستجلب الشكوى من الألم المزيد والمزيد من الانتباه. وهو انتباه يؤثر سلبًا على سلوك الشخص الذى يشكو من ألمه. بالنسبة للبعض الآخر قد يُقابَل التمسك بالتوجه الإيجابى فى التعامل مع الألم بالتجاهل من الآخرين. (تذكر مثالنا عن أن العجلة التى تصدر عنها أصوات مزعجة "غير المشحَّمة" هى التى تشحَم). بناء على ذلك فقد يبدأ الأشخاص الذين اعتادو مسبقًا على عدم الشكوى من ألمهم فى التعبير أكثر وأكثر عن الشعور بهذا الألم بإشارات غير منطوقة تشير إلى معاناتهم.

يفسر هذا الأمر أحد المبادئ التى تم التوصل إليها عندما درس العلماء حالات الأطفال الذين تعرضوا للإساءة. حيث يكون تلقى الطفل للانتباه السلبى أفضل لديه من عدم تلقى أى قدر من الانتباه على الإطلاق. ويكون ذلك سببًا جزئيًا من أسباب رغبة الأطفال الذين تعرضوا للإساءة فى العودة إلى منازلهم بعد فترة من تواجدهم فى أماكن الرعاية أو الكفالة الاجتماعية. ففى دور الرعاية وعندما يكون العدد كبيرًا عادة ما يواجَه الأطفال بالتجاهل. أما فى المنزل، فهم على أقل تقدير سيتلقون قدرًا ما من الانتباه. حتى وإن كان انتباهًا مسببًا للألم.

كل منا كان طفلاً صغيرًا فى يوم ما. ومازلنا حتى بعد بلوغنا الرشد نحتاج إلى استجلاب انتباه الآخرين لنا. قد يكون الانتباه السلبى أمرًا غير سار، لكننا عندما لا نتلقى أى قدر من الانتباه فقد يتملكنا الشعور بالذبول أو حتى بالموت. لذا

يكون من الطبيعى رغم النتائج العكسية أن يسعى الراشد إلى كسب الانتباه من خلال الشكوى والحديث عن الألم. حيث يكمن السر فى محاولة العثور على سبيل تحصيل القدر المنشود من الانتباه دون زيادة شعور الفرد الخاص بالمعاناة، وربما بانتهاج أسلوب الغير. على سبيل المراجعة، فقد لخصنا المبادئ السلوكية الكامنة خلف قوانين التعلم وذلك فى الشكل (٦-٢).

شكل (٦-٢) ملخص لقوانين التعلم

جدول	المترتبات	احتمالية تكرار السلوك
دعم إيجابى	مكافأة السلوك	احتمال عالى الحدوث
دعم سلبى	منع، أو انسحاب أو تجنب	احتمال عالى الحدوث
عقاب	مشاعر سلبية ومزيد من الانتباه	احتمال عالى الحدوث
عقاب	انتباه قليل، تجاهل السلوك	احتمال قليل الحدوث
تجاهل	منع أو سحب النتائج الإيجابية	احتمال قليل الحدوث

الانتباه غير المناسب

لقد رأينا ما للانتباه من تأثير كبير على توجيه السلوك. لكن، عندما يتعلق الأمر بالألم المزمن، ما هى تحديدًا أنواع الانتباه المرغوب وغير المرغوب فيها؟ هل من الأفضل أن تولى ألمك أكبر قدر ممكن من الانتباه، أم تتجاهله؟ إن الإجابة على هذا السؤال ربما تثير دهشتك.

التنقل بين الأطباء

كثيرًا ما يدعم الأطباء الألم عن غير قصد منهم. وذلك عندما يولون المزيد من الانتباه إلى إقرار المرضى بمعاناتهم من مقادير متزايدة من الألم. فكلما أقر

المريض بمعاناته من قدر متزايد من الألم، كلما زاد انتباه الطبيب إلى حالته. والعكس صحيح أيضًا. فعندما يشير المريض إلى أنه يعانى من مقدار أقل من الألم، غالبًا ما ينتاقص قدر الانتباه الذى يوليه الطبيب إياه. وهو ما يعد نتيجة غير مرغوبة أحيانًا.

عندما يتوقف الطبيب أو الأخصائى المعالج عن توجيه الانتباه إلى المريض، فغالبًا ما يبدأ المريض فى التفكير فى إعادة عمل التحاليل التشخيصية أو البحث عن طبيب آخر. حيث يكون تعليق المريض لآماله عليه أمرًا طبيعيًا فى البداية. حيث يقلل الشعور بالوحدة ويولِّد الشعور بالأمل. وعلى أية حال، فبالرغم من أن البحث عن طبيب جديد أو علاجات جديدة قد يولد الشعور بالأمل فى البداية، فإنه قد يؤدى إلى مشاعر أعمق من اليأس أو البحث اللحوح عن سبل لم تكتشف بعد لتخفيف الألم. إن استمرار البحث عن المزيد من العلاج والمعالجين يؤدى إلى المزيد من الشعور بالعجز واليأس. ذلك أن الآمال وأشكال الانتباه غير الحقيقية لن يؤديا وحدهما إلى خفض حدة الألم.

على الجانب الآخر، هناك من مرضى الألم من يستمر فى التعامل مع نفس المعالج أو الطبيب، لكنه يصبح أكثر اعتمادًا عليه إلى درجة كبيرة جدًا. وينتج عن هذا اعتماد شديد وعدم اطمئنان، يتبعه غالبًا حالة من الإحباط وفقد الأمل والعناء. إذا كان الشعور بالضغوط مرتبطًا بتلقى الانتباه فى هذه المرحلة، فقد يتلقى مريض الألم فى هذه الحالة قدرا هائلا من الدعم السلبى للتركيز على ألمه.

يستطيع الانتباه الصحيح وحده أن يستقطب عقل المريض بعيدًا عن التفكير فى الألم. ويجعله يركز انتباهه فى أمور أكثر فائدة. فكر فى تجربتك الشخصية. كم من المتخصصين قد قابلتهم؟ كم عدد العلاجات والأدوية التى وصفها لك الأطباء؟ وكيف كان شعورك حينما انهارت آمالك؟

كذلك، فإن البحث الدائب عن "شيء جديد" سيتداخل مع محاولاتك للسيطرة الذاتية على الألم. فمثلاً: تشير العديد من الأدوية والعلاجات إلى وعد بالشفاء التام. لكن، هل يملك القائمون على صناعة هذه المنتجات الأدلة التى تثبت صحة ادعاءاتهم؟ نحن هنا لسنا بصدد الحديث عن الشهادات الشخصية أو الإعلانات مدفوعة الأجر. لكننا نقصد أدلة علمية واضحة. لا نريد أن يقال لنا "تسعة أطباء من كل عشرة يوصون بهذا الدواء أو ذاك"، لكننا نريد بيانات (إمبيريقية) حقيقية. إن الوقت المهدر فى محاولات البحث فى العلاجات غير الموثوق فيها طبيًا، هو وقت ضائع، كان من الأنفع إنفاقه فى تعلم المناهج الصحيحة التى تساعد فى خفض الألم والعناء وتقود إلى تحقيق حياة أفضل.

عند نقطة ما، يجب على كل منا تقبُّل فكرة أنه يملك حياته. وإذا كنت قد وصلت فى قراءتك إلى هذه النقطة من الكتاب، فإنك قد بدأت التعامل مع ألمك من هذا المنظور. وسترى فوائده، مع الوقت، فى خبرتك مع الألم، وقدرتك على الاستمتاع بالأنشطة، وكذلك أثره الطيب فى علاقاتك مع الآخرين.

محاولة خداع كل الناس لكل الوقت

يحاول البعض إخفاء ألمه. وهو يتصور أن ذلك يؤدى إلى خفض معاناة المحيطين به. كما قد يؤدى الظهور بصورة إيجابية غير حقيقية إلى تقليل الأسئلة غير المرغوبة وخفض الانتباه غير المطلوب فى النهاية. فالانتباه الزائد جدًا عن الحد قد يكون فى حد ذاته مدعاة للضيق والألم.

لكن على كل حال، فإن فكرة إخفاء الألم طوال الوقت هى فكرة خاطئة تمامًا. إن إنكار جزء من الحقيقة (الألم) يعنى أنك مضطر باستمرار إلى أن تلعب دورًا كاذبًا. أى أنك مضطر للسير فوق قشر البيض باستمرار حريصا على ألا

تكسره. ويعنى باختصار أنك لن تكون على حقيقتك أبدًا. إن التخفى يستلزم قدرًا لا يستهان به من الطاقة. ومحاولة خداع الناس طوال الوقت أمر مرهق للغاية.

لكن، ألم تكن بداية هذا الدرس هى التحذير من مغبَّة التكلفة العالية لاستجلاب انتباه الآخرين لألمك؟ نعم، هذا صحيح. وهو ما كان جُلُّ تركيزنا عليه. لكنك ربما تذكر أيضًا أننا ناقشنا فوائد المشاركة والتواصل الصادق المنفتح وتبادل الأخذ والعطاء للمقادير المناسبة من الانتباه.

أولاً: أنت تحتاج إلى قدر من الانتباه يتناسب مع قدر معاناتك. فبدون بعض التقدير من الغير لدرجة ألمك، أو عندما تمنع نفسك من تلقى قدر الانتباه المناسب، فقد تضطر بذلك إلى توجيه قدر أكبر من الانتباه الذاتى لألمك. وهو الأمر الذى يزيد من إحساسك بالألم فيما بعد.

إن المطلوب منك هو أن تكون واضحًا وصادقًا فى ألمك وفى حدودك مع الأشخاص والأوقات المناسبين. فأنت بحاجة إلى وجود شخص مناسب يشعر بك ويدرك ما تشعر به. شخص تخبره بما يسبب ألمك وتكون على حقيقتك معه. وإن لم يكن فى حياتك ذلك الشخص، فيمكنك أن تتشارك هذه المشاعر مع خالقك.

التأكيد على الجانب السلبي

كما ناقشنا مسبقًا، فإن عجلة الحياة التى "تزيّق" هى التى نهتم بتشحيمها، ليس الآخرين فقط، وإنما نحن أيضًا وهو الأهم. والسبب فى ذلك جزئيًا أنه عندما تسير الأمور بشكل جيد، فسرعان ما نعتبر الأحداث الإيجابية أمرًا عاديًا، وكل ما هو خارج نطاق هذه الأمور الإيجابية يسترعى انتباهنا بشكل آلى على الفور.

حاول تذكر إحدى مرات إصابتك بنوبة برد سيئة. وبعد مرور عدة أيام من شفائك من البرد، تشعر بالامتنان من حقيقة أنك تستطيع التنفس بشكل طبيعى، وأن أنفك ليس مسدودًا، ولا تشعر بضيق فى الصدر. هنا أنت تشعر بالامتنان لحدوث

كل تلك الأشياء العادية التى اعتدت حدوثها دون بذل جهد. بعد مرور بعض الوقت، تنسى كيف كان حالك أثناء إصابتك بالبرد، ويغدو التنفس بسهولة أمرًا عاديًا مرة أخرى.

إن الألم المزمن بطبيعته لا يذهب من تلقاء نفسه كما يفعل البرد. لذا يكون من السهل أن تَعلَق فى التركيز على ما هو سلبى (الألم). الأمر الذى يقود بطبيعة الحال إلى أفكار وانفعالات سلبية. نحن لا نطلب منك أن تنكر ألمك. لكننا نخبرك أنك إن أعطيته قدرًا أكبر من اللازم من الانتباه، فسينتهى بك الأمر إلى دفع ثمن مضاعف لألمك. فأنت لن تعانى فقط من قدر الألم الذى بدأت به، وإنما ستضاف إليه الأفكار والانفعالات والخبرات السلبية المرتبطة بالألم.

فكر للحظة فى كل تلك الانفعالات الضاغطة التى يمكن أن يشعر بها الإنسان؛ الغضب، الخوف، الاكتئاب، الخجل، الذنب، الغيرة، الحزن، الجرح، والضيق. الآن، فكر للحظة فى الانفعالات السارة التى يمكن أن يشعر بها الإنسان. إلى أى مدى يمكنك تعداد هذه الانفعالات؟ معظم الناس عندما يُسألون عن هذا الأمر، غالبًا ما يستطيعون تذكر قدر أكبر من الانفعالات السلبية مقارنة بما يستطيعون تذكره من الانفعالات الإيجابية. فالأمر يستغرق وقتًا لتستطيع تركيز ذهنك على الانفعالات السارة.

فكر مرة أخرى فى جسدك. عندما يؤدى وظائفه بالشكل المناسب، يكون من النادر أن تصرف تفكيرك إليه. فأغلب الناس من الأصحاء لا يهتمون بالانتباه إلى أجسامهم إلا إذا حاولوا إنقاص وزنهم أو أصابهم مرض عارض.

إن معرفتك بنفسك يجب ألا تكون فقط عندما يصيبك الألم. وإنما عند مرورك بيوم جيد، أو شعورك بحدوث قدر بسيط من التحسن فى حالة أى من أجزاء جسمك. إن عليك أن تقدِّر هذا الأمر، وغيره من المشاعر الإيجابية التى قد تمر بها.

فى الأيام السارة (وفى الأيام شديدة السوء) حاول التركيز على ما يمكنك فعله، أو ما قمت فعليًا به من التحرك بشكل أسهل أو تحقيق جدول أنشطة متنوع. حاول التركيز على الأشياء الصغيرة التى مرت بك، كابتسامة ساعى البريد أو تلقى مكالمة هاتفية من صديق.

لا تخش الاعتراف لنفسك بأنك تشعر بالتحسن انفعاليًا أو جسمانيًا. إن ذلك لن "ينحس" تحسنك. ولن يمنحك أملاً كاذبًا إلا إذا قلت لنفسك: الآن لقد تحسنت بصورة دائمة. وكما يكون الحال فى معظم الأمور، فأفضل شيء هو أن تتعامل مع كل يوم على حدة.

فى الأيام السيئة، حاول التركيز بدرجة أكبر على الأجزاء التى تعمل جيدًا فى جسمك، لتنبيهها وتنشيطها بهدوء. وهو ما قد يبدأ دائرة من الشعور بالتحسن تقود إلى المزيد من المشاعر السارة والسلوكيات الإيجابية والشعور بالمزيد من التحسن. فى أى يوم (سيء أو جيد) يمكنك التركيز على الأجزاء السليمة من جسمك، واستخدام تدريبات الاسترخاء المدرجة فى الدرس الثالث. فإن تلك الأجزاء من جسدك تستحق قدرًا مماثلاً من الانتباه كذلك الذى تمنحه لألمك.

الانتباه الملائم

تعرف الآن أنك عندما تولى انتباهك إلى السلوك الإيجابى والصحى، فإن هذا الفعل فى حد ذاته يعد خطوة إيجابية. ومن المهم الآن هو أن تدرك الأساليب التى تمكنك من استخدام انتباهك بشكل فعال لتحقق نتائج إيجابية لنفسك والآخرين.

هناك أربعة عوامل أساسية هى التى تحدد مقدار أثر أى مكافأة وهى: المرغوبية (إلى أى مدى تكون المكافأة إيجابية لك أو لغيرك)، التوقيت (الفرق الزمنى بين منح المكافأة ووقوع السلوك الذى تقدم لدعمه)، التكرار (إلى أى مدى يتكرر منحها)، التوقع. تكون المكافأة شديدة التأثير إذا اتصفت بكونها: (أ) شيء

ترغبه أنت أو يرغبه غيرك. (ب) تقدم فور إصدار الفرد للسلوك المرغوب بأسرع وقت ممكن. (ج) تعطى بشكل متكرر. (د) تبرمج زمنيًا بصورة غير متوقعة.

المكافآت المرغوبة

أيًا كانت المكافأة، فيجب أن تكون مفضلة لدى من تُعطى له. فمثلاً، إذا أهديت شخصًا يتبع نظامًا لإنقاص الوزن علبة من الحلوى، تكون تلك المكافأة ساعتها غير مرغوبة. فى حالة الألم المزمن، إذا كنت تحاول فعل المزيد وإعادة بناء قوتك، فإن الشخص الذى يطلب منك أن "تأخذ الأمر بسهولة، لأنك تبدو فى حالة سيئة " لا يكون مكافئًا لك. لكى تكون إيجابيًا، فإن المكافأة سواء كانت بتوجيه الانتباه أو بمنح الغير شيئًا محسوسًا، يجب أن تكون مرغوبة لمن تُعطى له. فكلما كانت الهدية مرغوبة، كلما كانت دافعًا أكبر للفرد.

المكافآت الفورية

تكون المكافأة فى أقصى قدرتها على التأثير إذا جاءت فور صدور السلوك الذى نرغب بدعمه. يمكن توضيح هذا الأمر بشكل أفضل باستخدام مثال الكحول والشخص الذى لديه استعداد لأن يكون مدمنًا على الكحول (المستهدف للإدمان).

إن الأشخاص المستهدفين للإدمان، عادة ما يشعرون بعد أول كأس بانخفاض إحساسهم بالقلق وزيادة الشعور بالاسترخاء والتوافق مع الآخرين نتيجة لتناوله. هنا، تكون المشاعر الإيجابية بمثابة مكافأة فورية ترتبط بشرب الكحول. وفى الحقيقة، قد يؤدى توقع مثل تلك المشاعر الإيجابية إلى تناوله فى اليوم التالى والذى يليه وهكذا. وإذا أصبح الفرد مدمنا على الكحوليات، فقد يواجه نتائج سلبية عديدة نتيجة لذلك (كفقد الأسرة أو العمل أو الوضع الاجتماعى). ولكن بالرغم من

ذلك، تكون النتائج الإيجابية التى شعر بها الفرد فى أولى مرات تناوله للكحوليات أكثر تأثيرًا فى تحديد مدى قدرته على الإقلاع عن تناولها بالمقارنة بالمشاعر السلبية التى تلت إدمانه له.

عندما يكون مدمن الكحول فى وعيه واتزانه، فقد يدرك مقدار الخسائر التى تنتج من إدمانه للكحول. كما قد يشعر بالبؤس والذنب والخجل. وكذلك قد يشعر وكأن المواقف والأحداث والبيئة المحيطة به هى بمثابة عقاب له. مما يدعم سلبًا حالة اليقظة والرزانة. وبمجرد أن يتناول الفرد كأسًا من الشراب، فسرعان ما تتلاشى هذه المشاعر غير المرغوبة والمعاقِبة. وسرعان ما تُنسى المشكلات ولا يبقى لدى الفرد إلا الشعور الوقتى بالانفراج. لا تلك المشاعر التى انتابته أمس وبالتأكيد ليست المشاعر التى ستسيطر عليه فى الغد.

يسرى المبدأ نفسه على أمر الألم المزمن. قد تشعر فى أحد الأيام بأنك شخص غير ذى قيمة، لأنك لم تبذل إلا قدرًا قليلاً جدًا من النشاط مقارنة بمعدلات أدائك المعتادة. ثم تشعر بالتحسن فى اليوم التالى. لذلك، فأنت تتغاضى عما حدث لتتخطى شعورك السلبى بالأمس. قد تشعرك ممارسة الأنشطة بتحسن فعلى فى حالتك. ستشعر بالإشباع النفسى من كونك منشغلاً بالنشاط. وغالبًا ما ستجد أمورًا تلهيك ونتائج تشهدها بعينيك. مما يشعرك بنتائج أفضل إلى حد ما نحو نفسك نتيجة للنشاط الذى مارسته. إذن فما المغزى من كل ذلك؟

يكمن المغزى فى أنك لن تتلقى العقاب مباشرة فور أدائك لقدر هائل من النشاط أو الاستمرار فى أداء النشاط لمدة زمنية طويلة جدًا. فالألم عادة ما يأتى بعد مرور فترة زمنية. ربما تلقاه فى اليوم التالى أو الذى يليه. حيث تحس بالألم الذى تعرف من خلاله أنك تماديت كثيرًا وتعديت الحدود المأمونة لممارسة النشاط. يكون الربط بين السلوك الخاطئ والعقاب بعيدًا زمنيا بدرجة تمنعه من تحقيق أى تأثير فعلى.

إن زيادة نشاطك زيادة كبيرة وبسرعة، أو الاستمرار فى ممارسة النشاط حتى وأنت فى حالة ألم وإرهاق سيشعرك بشعور من يصاب بحروق الشمس بعد استمتاعه بها. وحتى ببعض التحاذق، إذا توقفت عن ممارسة نشاطك ونلت قسطًا من الراحة بعد قدر معين من الشعور بالألم، ستكون الراحة ساعتها هى المكافأة الخفية التى تتبع الألم. والغريب أن ذلك سيؤدى بك إلى استشعار ذلك القدر من الألم بشكل أسرع ومعدلات أكثر حدوثًا. لأن هناك شيئًا ساريًا لا يحدث لك إلا عند وصولك للقدر الأقصى من الشعور بالألم، وهو ما يسمى بحصول الجسم على الراحة مع أو العلاج. فعندما تتناول مسكنات الألم الموصوفة فى الروشتات الطبية، فهى بذلك تكون بمثابة مكافأة على الشعور بالألم.

على نفس المنوال، قد لا يمكنك طلب المساعدة أو السعى لاستجلاب الانتباه، إلا عندما يجبرك الألم على ذلك. مما يجعلك تعتمد على درجة الألم لتمنحك الفرصة فى طلب المساعدة وتلقى ما تريده من الانتباه.

قد تفكر قائلاً "إننى مقاتل حقًا؛ لا أشكو ولا أيأس بسرعة، أظل متحملا إلى الدرجة التى لا يمكننى بعدها الاستمرار فى تحمل المزيد. لا أتوقف إلا عندما يجبرنى الألم والتعب على التوقف. كما لا أتناول العقاقير إلا عندما أعجز عن تحمل الألم وأكون فى حاجة ماسّة للدواء"

إذا كنت لا تتوقف عن ممارسة نشاطك ولا تتناول الدواء المناسب لك إلا عندما تحتاج إليه بشدة، ثم تُعدُّ نفسك للفشل. فأنت بذلك تكون مثل شارب الكحول الذى يشربه فقط عندما "يحتاج إليه". حيث تقود نفسك بذلك مباشرة إلى الاعتماد على ألمك لمنحك درجة الراحة التى تحتاجها.

إذن، ففيما يخص أمر العلاج، عندما يصف لك طبيبك علاجًا للألم وتكون معدلات إصابتك بالألم عالية وشديدة التكرار، يكون من الأفضل أن تتناول دواءك فى أوقات منتظمة بشكل يومى عن أن تتناوله فقط عند وصولك إلى أقصى درجات الألم. حيث إن وقف تناولك للعلاج على وصول ألمك إلى أقصى درجاته يدعم لا

شعوريًا فكرة التعامل مع الدواء على أنه مكافأة إيجابية للألم. مما قد يزيد بالتالى مقدار ما تشعر به من ألم.

باختصار، لا يجب أن يرتبط أيًا من علاج الألم والحصول على الراحة والانتباه بدرجة محددة من الألم. فأنت تستحق هذه الأشياء حتى عندما تكون درجة إحساسك بالألم منخفضة.

المكافآت المتعددة

إن إعطاء مكافآت صغيرة متعددة غالبًا ما يؤدى إلى نتائج أفضل من منح مكافأة واحدة كبرى تُمنح كوعد مستقبلى. سنستخدم هنا مثال الأب والابن مرة أخرى للتوضيح؛ أحيانًا يَعِد بعض الآباء أبناءهم فى بدء العام الدراسى بشراء دراجة رائعة أو بعض ألعاب الكمبيوتر لهم إذا حصلوا على الدرجات النهائية فى امتحانات نهاية العام الدراسى. عادة ما يفاجأ الآباء عندما يرون أغلب الأطفال لا يتأثر أداؤهم الدراسى اليومى بهذا الوعد. إن مكافآت صغيرة متعددة قد تكون أفضل وأقدر على إثارة الدافعية لتحقيق الأداء الدراسى المتواصل (مثل الذهاب إلى السينما أو تلقى قدر من المال أو لعبة صغيرة فى نهاية الأسبوع). الأمر الذى يجعل المكافأة متقاربة ومتعددة ومتنوعة ومتواصلة بناء على قدر الجهد الذى يبذله الأبناء خلال الأسبوع.

أنت أيضًا يمكنك أن تتقدم إلى الأمام من خلال بذل جهد متدرج وعازم، وإرادة حقيقية للتمسك بخطتك الخاصة فى امتلاك زمام أمورك. امنح نفسك اهتمامًا خاصًا أو مكافآت متكررة لما تبذله من مجهودات، حتى وإن لم تكن ترى دليلاً ملموسًا على تحقيق "النجاح". على نفس المنوال حاول ألا تتوقف كثيرًا أمام الانتكاسات حتمية الحدوث (بعض أشكال الانتكاس تكون متوقعة. معظم من حاولوا الإقلاع عن التدخين استغرقوا ثلاث محاولات على الأقل قبل الوصول للإقلاع

الفعلى). تذكَّر أنك ما تعلمت ركوب الدراجة إلا بعد أن سقطت من عليهـــا مـــرات عديدة ثم عدت للوقوف وركوبها مرة أخرى.

باختصار، يمكن أن تكون لك أهدافك بعيدة المـــدى. لكـــن التقـــدم ســـيكون ملموسًا بشكل أفضل إذا كافحت فى سبيل تحقيق أهداف محددة عبر فترات قصيرة. إن المجهودات والنجاحات الصغيرة تدعم الأداء على امتداد الطريق نحو الأهـــداف الكبيرة طويلة المدى. كما يكون من المفيد أن يستوعب شـــريك حياتـــك والأفـــراد الأهم فيها خطتك الخاصة فى السيطرة على حياتك. وأن يمدوك بالتشجيع والـــدعم الإيجابى لمجهوداتك ونجاحاتك الصغيرة. وربما يكون الأمر فى أفضل حالاتـــه إذا وجهوا بعض الانتباه إلى أى من حالات الانتكاس طبيعية الحدوث. إننا نركز بشدة على ذلك الأمر لأنه من المعتاد جدًا أن يشعر مرضانا بالحرج من أنفسهم عنـــدما يعجزون عن تحقيق أهدافهم طويلة الأمد بمجرد التفكير فى أن عليهم تحقيقها.

إن الحفاظ على تسجيل التقدم فى الصحيفة التى عرضناها لك فـــى الـــدرس الثانى يمكن أن يمدك باسترجاع فورى لمجهوداتك. بمرور الوقت، يمكنك أن ترى من أين بدأت؟ وأين تقف الآن؟ فمثلاً، قد ترى أنك بدأت بالقدرة على السير لمـــدة خمس دقائق، والآن يمكنك أن تسير لمدة ١٢ دقيقة مثلاً، مما يعد نجاحًـــا حقيقيًـــا. ربما اعتدت فى البداية أن تتحرك بنشاط حول منزلك لمدة عشر دقائق بمعدل ثلاث مرات يوميًا، أما الآن، فأنت تؤدى تلك المرات الثلاث من النشاط اليـــومى ولكـــن لمدة ٢٠ دقيقة فى كل مرة. وذلك نجاح فعلى. الأهم، هو أنك ســـترى كـــم كنـــت نشيطًا فى السيطرة على ألمك وحياتك.

المكافآت غير المتوقعة

ربما أكثر ما ستقرأه مفاجأة فى هذا الدرس هو أن المكافآت تكـــون أكثـــر تأثيرًا إذا أتت على غير توقع بالمرة. وكما ذكرنا ســـالفًا، فـــإن لاعبـــى القمـــار

ينخرطون أكثر وأكثر فى ممارسة اللعبة لأن قواعد الفوز ومساراته تكون غير قابلة للتوقع مطلقًا (مثال: سأجرب هذه الماكينة مرة أخرى وسأكسب). إن أحد العوامل المؤثرة على الرغبة فى ممارسة الصيد هى أنك لا تعرف أبدًا متى ستتمكن من اصطياد السمكة. حتى الهدايا غير المتوقعة تكون أكثر قيمة من تلك المتوقعة والمحددة الموعد. ينطبق الأمر ذاته على العلاقات الشخصية. فأحد الزوجين الذين نعرفهما يتبادلان الهدايا فى أوقات غير متوقعة على مدار العام بدلاً من تبادلها فى أعياد الميلاد أو المناسبات المعروفة. وهو الأمر الذى يمكنهم من الاستمتاع بأعياد الميلاد وجميع المناسبات دون ذلك التوتر الذى يحيط بمثل هذه الأوقات أحيانًا.

هل تذكر المثال السابق حول "دينيس" و"ساندرا"؟ إن ما لم نذكره فى هذا المثال هو أن "ساندرا" احتاجت للانتباه الإيجابى، وبدأ "دينيس" فى شراء الورود لها مساء كل يوم جمعة حتى أصبح ذلك الأمر نظامًا معتادًا بينهما. فى البداية كان ذلك يسعد "ساندرا" ويبهجها. لكن، وبمرور الوقت أصبح إحضار الورود أمرًا طبيعيًا ومعتادًا لدرجة أن "ساندرا" أحيانًا ما كان يفوتها الانتباه إلى أن زوجها قد اشتراها. لقد أدى توقع المفاجأة إلى أن تصبح أقل قدرة على أن تغدو مصدرًا فعليًا للمكافأة. يعلم الآن كل من يعرف "ساندرا ودينيس" أنه إذا توقف الأخير عن شراء الورود ذات ليلة، فسيجرح ذلك شعور "ساندرا" ويؤلمها، وربما يتسبب فى مشادة بينهما. وعلى أقل تقدير فغالبًا ما سيسمع "دينيس" زوجته تقول سرًا أو جهرًا "لماذا لم تشتر أية ورود الليلة؟".

لذلك، فعادة ما يخلق الفشل فى تنفيذ ما هو متوقع العديد من المشكلات فى العلاقة بين شخصين. وعلى كل حال فإن قدرًا من عدم التوقع يكون أمرًا مرغوبًا ليس فقط فى الحياة اليومية، بل فى علاقاتنا الشخصية أيضًا. من الصحيح أن قدرًا من الاستقرار والقدرة على التنبؤ يوفر الراحة والنظام، لكن التقدم والأشياء الجميلة فى الحياة تحتاج المكافآت المفاجئة. وإلا فغالبًا ما سينتهى بها المطاف إلى التلاشى والاختفاء.

إذا كنت قد ربيت أطفالاً، فربما تكون قد تعلمت (أو ما زلت تتعلم) أن المكافآت غير المتوقعة للسلوك غير المرغوب تجعل من هذا السلوك أكثر سلوكيات الطفل عنادًا وصعوبة فى التغيير. إذا أخطأ أحد أبنائك بتصرف ما، فمنحته فرصة مرة ولم تفعل فى مرات أخرى، فغالبًا ما سيستمر ولدك فى إصدار هذا السلوك ويزيد من معدلات فعله وتكراره. إن طبيعة عدم التوقع التى يتسم بها الألم المزمن تجبر مرضاه على المقامرة دائمًا بنظم راحتهم وأنشطتهم. كما قد يعتمد بعضهم على فكرة "الحظ". فعندما يمر بالمريض يوم تكون فيه حالة ألمه جيدة، يعتقد ساعتها أنه اليوم محظوظ ويقوم بأداء العديد من المهام. بعد يوم أو أكثر، وعندما يمر به يوم من الألم السيئ، يحتاج فيه للراحة طوال اليوم وهو يفكر قائلاً "ربما يعاودنى الحظ غدًا مرة أخرى". فى عالم الألم، لا تقود المقامرة بهذا الشكل إلا إلى الخسارة.

الإعداد للتغير السلوكى

عندما يتخذ مرضى الألم المزمن قرار التغيير السلوكى، فإن إحدى المشكلات التى تواجههم تتمثل فى أن بعض سلوكياتهم السابقة كانت "مكافئة" لهم على المدى القصير. من ذلك؛ السلبية، السلوك التجنبى، العقاقير المنومة، وغير ذلك من أشكال المكافآت الفورية. لذا، كان من السهل أن يدمنوا هذه المسرات الخادعة. قد تستمر هذه المكافآت فى الحدوث بشكل دورى على المدى الطويل بسبب ما يعرف باسم "أثر البلاسيبو"(*)، حيث يتصور العقل أن الحركة أو السكون

(*) **Placebo effect**: تقنية علاجية تتمثل فى إعطاء المريض أقراصًا مشابهة للعقاقير الحقيقية دون أن تحمل أى أثر طبى فعلى، على ألا يعرف المرض بكونها غير ذات أثر. ويؤدى ذلك إلى تحقيق نفس الآثار العلاجية للعقاقير الحقيقية دون أن تتم داخل الجسم أية عمليات كيميائية حقيقية متعلقة بها فعليًا، ويكون هذا التأثر راجعًا فقط إلى العامل النفسى المتمثل فى شعور المريض بالتحسن لمجرد كونه يتناول علاجًا.

غير الصحيين لهما تأثير فعلى على تحسن حالة الألم (حتى ولو لم يكونا كذلك) مما يخدع الفرد بتصور تحقيقه لدرجة من التحسن نتيجة لذلك.

المشكلة الثانية التى قد تواجهها مع بدء تغيير السلوك هى احتمال أن تشعر بأنك "معاقب" عقابًا فوريًا. فكل منا يشعر بقدر من عدم الراحة والضغط عندما يبدأ فى التغيير (سواء أتى التغيير فى أنظمة النشاط والراحة أو فى العلاقات الاجتماعية أو فى نظم الغذاء). ستشعر أنت أيضًا بذلك فى الغالب. ونحن نطلب منك أن تواظب بشكل مستمر لستة أسابيع على الأقل. لقد أثبتت البحوث العلمية أن الأمر يستغرق مواظبة مستمرة لستة أسابيع منتظمة قبل أن: (١) يلحظ الشخص تقدمًا. (٢) يشعر حيال التغيير بشعور طبيعى. لقد علَّمنا مرضانا أن المعاناة أو عدم الراحة التى يشعرون بها فى بداية عملية التغيير تتضاءل أمام مكافآت الاستمرار باتساق عبر الوقت. حيث استطاعوا تحمل الكثير من عدم الارتياح فى البداية عندما علموا أن هذا الأمر سيؤدى حتمًا إلى إنقاص مقدار الألم ومرات حدوثه ويزيد من قدرتهم على الاستمتاع بالحياة. إن الألم المزمن غير مفيد بشكل عام. ويُشعر الناس بفقدان الأمل لأنه لا يخدم أى هدف. إذا كنت قد تعلمت تقبل ألمك والسيطرة عليه بالأساليب التى وصفناها لك، فأنت تملك بذلك هدفًا وتملك الوسائل لتحقيقه يومًا بعد يوم وخطوة وراء الأخرى. لقد لخص أحد مرضانا هذا الأمر بكلمات لطيفة قائلاً "لقد اعتدت الشعور بكونى تحت سيطرة ألمى. لكننى الآن أشعر أننى مسئول عن حياتى، بالرغم من كونى مازلت أشعر ببعض الألم". لقد تغلب هذا الشخص على مخاوفه وشعوره باليأس وفقد السيطرة. أنت أيضًا يمكنك ذلك.

ملخص

يحدث الاعتماد على الألم عندما يكون هو القائد بينما تجلس أنت فى المقعد الخلفى. عندما تتحرك لتتبوأ مكانك بالمقعد الأمامى وتضع الألم فى موقعه الطبيعى

المناسب (المقعد الخلفى وأحيانًا فى حقيبة السيارة) ستبدأ فى الإحساس بأن الحيـــاة تستحق أن تُعاش مرة أخرى. إن قوانين التعلم يمكنها بالتكامل مع الدروس الأخرى فى هذا الكتاب أن تكون دليلك لتولى زمام القيادة، ومساعدك على استعادة موقعـــك المستحق والاستمتاع بحياة ثرية وممتعة مرة أخرى.

لتلخيص هذا الدرس المركب، فقد أجملنا نقاطه الأساسية فيما يلى:

- مكافأةَ السلوك المرغوب: إنه المبدأ الأساسى والأهم فى مبادئ التعلم. إن السلوك الذى يكافأ بشكل إيجابى يميل إلى أن يحدث بمعـــدلات أكثـــر. ويعد الانتباه أحد أهم محفزات السلوك.
- لا تكافئ سلوكًا غير مرغوب (أنت تعـــرف أى الـــسلوك يكـــون غيـــر مرغوب بالنسبة لك)
- كافئ السلوك المرغوب بشكل فورى ومتعدد. لك أن تطلب من غيـــرك أن يكافئك على جهودك وعلى معدلات أدائك غير المتوقعة.
- ضع أهدافك طويلة الأمد نصب عينيك. ضع خريطة للتقدم اعتمادًا على الجهد المبذول أكثر من النتائج الفورية. التغييرات الهامة غالبًـــا مـــا لا تأتى نتاج نجاحات فورية. فالاستثمار فى المستقبل أمر ضرورى.

أنشطة قد تساعد

أنشطة إجبارية

١- **ضع قائمة بثلاثة أشياء على الأقل يمكنك أن تفعلها لنفسك وتجد فيها نوعًا من المكافأة**

استخدمها بعد أن تبذل جهدًا فى أداء برنامج السيطرة على ألمك.

٢- **خلال يومين، لاحظ فقط سلوكياتك الإيجابية، وجِّه لها اهتمامك وأمعن النظر فيها.** تجاهل سلوكياتك السلبية قدر الإمكان. كيف تشعر حيال ذلك؟

٣- **خلال يوم أو اثنين، احتفظ بتسجيل لعدد المجاملات وعدد الانتقادات التى وُجهت إليك من قِبَل الأفراد المؤثرين فى حياتك.** هل فاجأتك النتائج؟ وهل أدت إلى حاجتك للتغيير من ناحيتك؟

٤- **خلال كل يوم فى الأسبوع التالى، حاول أن توجه مجاملة مخلصة لشخص واحد على الأقل.** لاحظ كيف يكون رد فعل الطرف الآخر، ولاحظ رد فعلك أنت أيضًا.

أنشطة اختيارية

١- أى السلوكيات تود أن توليها المزيد من الانتباه؟ وأى الأنشطة تود أن تبعدها عن مجال تركيزك الآن بعد أن أصبحت أكثر تآلفًا مع قوانين التعلم؟

٢- انتبه لاستجابة الآخرين لك عندما تخبرهم بأنك تمر بيوم جيد، أو أنك تشعر نوعًا ما بقدر أقل من الألم.

(أ) هل يتجاهلونك؟

(ب) هل يلقون عليك فورًا بالمزيد من المسئوليات والمهام التى تفـوق طاقتك؟

(جـ) هل يَبدون أقل عزمًا لقضاء المزيد من الوقت معـك لأنـك تبـدو "أفضل" حالاً؟ وهل يبدون سعداء لأنـك سـتستعيد قـدرتك علـى مجاراتهم مرة أخرى؟

- إلى أى مدى يختلف ذلك مع استجاباتهم لك عندما تخبرهم بأنك تمر بيوم سيء أو أن الأمور لا تسير بشكل جيد معك؟

(أ) هل يمنحونك المزيد من الاهتمام؟

(ب) هل يقضون معك المزيد من الوقت؟

(جـ) هل يشعرون بالغيظ أو الغضب؟

إذا كانوا يولونك قدرًا أقل من الانتباه عندما تشعر بتحسن وحال أفضل، فهل يؤدى ذلك إلى أن تحاول إقناعهم بأن ألمك حاد وشديد؟ هل يمكنك أن ترى دائـرة سيئة أخرى هنا؟

٧- احتفظ بصحيفة تسجيل لمكافآت جهودك لفترة الأسبوعين التاليين. سجل سلوكياتك الإيجابية (مثل بذل الجهد والحركة). اذكر كيف كافأت نفسك وكيف كان شعورك بعد الحصول على المكافأة.

اليوم	الجهد، الحركة	المكافأة	شعورك بعد الحصول عليها

الدرس السابع

تغيير الأفكار والمشاعر

إذا تعرضت للعناء لسبب خارجي،
فإن الألم مرجعه إلى تقديرك له، لا للشيء نفسه.
و هو ما يمكنك تغييره في أي وقت.

ماركوس أوريليوس Marcus Aurelius

إن التفكير هو وسيلتنا للحوار مع أنفسنا (أى أنه حديث للنفس). بينما المشاعر هى رد الفعل الشعورى على السلوك. وبالطبع يختلف التفكير والمشاعر عن الفعل والتصرف. وعندما يمر مرضانا بصعوبات فى تطبيق البرنامج عند هذه المرحلة، فإننا نوجه اهتمامنا بدرجة أكبر على تفكيرهم ومشاعرهم.

ربما تفكر الآن فى هذا الأمر قائلاً "إننى أمارس مبادئ تنظيم إيقاع الوقت وخلق التوازن وقوانين التعلم. أنا أعلم ما يجب على عمله لكى أنجح، فكيف يتفق ذلك مع عدم تحقيق أى قدر من التحسن؟!! فى الحقيقة أنا أشعر اليوم بأننى "فى حالة مزرية".

بالرغم من كون ذلك أمر طبيعى فى هذه المرحلة، فهذا هو نوع حديث النفس الذى يحبط الفرد ويؤدى لتراجع ما حققه من خطوات فى سبيل التقدم. ذلك أن المشاعر والأفكار تلعب دورًا رئيسيًا فى استمرار التغير والشعور بالرضا عن قدر ما تم تحقيقه منه.

ستتعلم فى هذا الدرس بعض الطرق التى تمكنك من التأثير على أفكارك ومشاعرك، وبالتالى على ألمك. كما ستساعدك على المزيد من التفكير بشكل واقعى وتحد من سطوة مشاعرك على سلوكك. إذا كنت لا تزال تعانى حتى الآن من بعض المشكلات وقمت بتطبيق كل الأنشطة الإجبارية الملحقة بالدروس السابقة، فقد تكون هذه الطرق هى مفتاحك لاجتياز الأمر.

الطريقة الأولى: التفكير بشكل مختلف

حاول استعادة مشادة حقيقية مررت بها مع شخص ما. كيف هى المشاعر أو الانفعالات التى يمكنك استرجاعها قبل تلك المشادة وأثناءها وبعدها؟ هل شعرت بالغضب والإحباط، بالحزن أو القلق؟ نريدك أن تعى أنك أنت من وضعت نفسك داخل هذه المشاعر، كما نود أن تعى أيضًا أن هذه المشاعر تؤثر فى الطريقة التى ستفكر بها فيما بعد وبالتالى فى الأفكار الناتجة عنها. مما يخلق دائرة مغلقة سيئة جديدة تحيط بك.

إن أحد أساليبنا الأساسية المعتادة فى التفكير والتى تقف فى طريق تصورنا هى أن "تفسيرنا" للمشكلات يؤدى إلى تغيير رؤيتنا للواقع. وهو التحريف الذى يقود إلى معاناة، تؤدى بدورها إلى حدوث تغييرات سلبية فى أجسامنا، وبالتالى فى إدراكنا للألم وشعورنا به.

كما تؤثر مشاعرنا على كيفية تفكيرنا. فإذا كان الضيق يسيطر على مشاعرنا، فسيكون التفكير كالتالى "لقد عجزت عن التعامل مع الأمر بشكل مناسب، إننى لا أستطيع التعامل مع المشكلات" أو "لقد أصبح قاسيًا فعلا، كان يجب ألا أتزوجه".

من السبل الأخرى التى ترسخ للمشاعر السيئة الناتجة عن التعرض للضغوط هو أننا نفكر فى المشكلات ونشعر بها بمبالغة شديدة ومن وجهة نظر واحدة (هى وجهة نظرنا نحن بالطبع). مما يقود إلى تصرفات قد نندم عليها مستقبلا، إلى جانب المشاعر السلبية التى تترتب على هذه التصرفات. الأمر الذى قد يدفعنا إلى حافة الانفجار أو إلى الشعور بالرثاء لحالنا.

الآن، حاول استعادة إحدى المرات التى تشاجرت فيها مع أحد الأشخاص، أو إحدى مرات الغضب الشديد التى انتابتك نتيجة حدوث أمر ما، ثم وعلى غير

توقع حدث أمر هام آخر واستحوذ على تفكيرك، مما أحدث تشوشًا ذهنيًا لك ليوم أو يومين تاليين. خلال هذه الفترة، كنت لا تملك الوقت للتفكير في الشجار الذى استحوذ على عقلك بشدة من قبل. وعندما تبدأ فى استعادة التفكير فى هذا الشجار، غالبًا ما يكون إحساسك بالعناء أقل كثيرًا لأول وهلة. ولكنك بإمعان التفكير فيما حدث ستستعيد تلك المشاعر الثائرة التى كانت قد توارت داخلك. هنا أنت تقوم فعليًا بوضع نفسك فى نفس الموضع الذى كنت فيه قبل أن ينسحب عقلك لأمر آخر.

إن للتفكير والمشاعر قوة كبيرة. ويمكن استخدام هذه القوة لوضع الفرد تحت وطأة العناء، إلا أنها أيضًا يمكن أن تستخدم لمساعدتنا. فمثلاً، كما أنه من الممكن استدعاء التفكير السلبى والمشاعر المسببة للعناء، يكون من الممكن دائمًا التأثير فى الأفكار والمشاعر بصورة إيجابية.

هنا تتضح أحد الفروق الرئيسية بين المتفائل والمتشائم؛ حيث يركز المتفائل تفكيره ومشاعره دومًا على الأمور السارة، بينما يصرف المتشائم تركيزه إلى الأمور السيئة أو المحتمل لها أن تسوء مستقبلا. بالنسبة لمن يفكر بشكل متشائم فإن كل المواقف حتى الإيجابية منها يمكن أن تُرى بشكل سلبى.

فمثلاً، تخيل مشهدًا سارًا، حيث يمضى زوجان يومهما فى نزهة فى جو ربيعى جميل، ويجلسان تحت شجرة بجوار جدول ماء صغير. فى هذه الأثناء لا ترى الزوجة إلا كل ما هو إيجابى فى المشهد، بينما يرى الزوج شيئًا مختلفًا تمامًا. إنها ترى السماء الزرقاء الجميلة والظل الذى تطرحه الشجرة على الأرض، والوجبة الشهية التى توشك أن تصل إليهم. بينما هو على الجانب الآخر باله منشغل باحتمالات اتساخ ملابسهم من الجلوس على الحشائش، أو أن الطعام قد يصل إليهم ملوثًا بالنمل، وأن تلك السحب البعيدة فى السماء تنذر بعاصفة. وبينما هو يستغرق أكثر وأكثر فى هذا التفكير، وصل به الأمر إلى أن يصدق فعليًا أن تلك العاصفة التى استدعاها بسحره ربما تكون مصحوبة بالرعد أيضًا وهما

يجلسان تحت شجرة. ثم نظر فى ساعته ليرى، هل يملكان الوقت الكافى لتناول الطعام قبل وصول العاصفة. فى رأيك الشخصى، من منهما يستمتع بوقته بدرجة أكبر؟

الآن قد تفكر قائلاً "كل ذلك رائع إذا ما تعلق الأمر بنزهة ترفيهية، لكن، ماذا عن ألمى؟ إنه ليس نزهة على الإطلاق". ذلك صحيح، لكن تفكيرك فى ألمك فى يوم ما، يؤثر بالضرورة على تفكيرك فى مختلف الأمور الأخرى فى ذلك اليوم، إذ يؤثر فى نوع المشاعر التى تنتابك، وكيفية تصرفك، وقد يصل الأمر إلى تحديد قدر ما تشعر به من ألم فى هذا اليوم.

فمثلاً، ربما تستيقظ متألمًا، وتبدأ فى التفكير فى كيف أن حالتك الصحية ميئوس منها؟ وكيف أنك تشعر بالعجز وعدم القدرة على التأثير على ألمك؟ وكيف لا يمكن لأصدقائك أن يقوموا عنك بأداء ما لا تستطيع أداءه لنفسك. وهذا يقودك إلى ملاحظة أن الحوائط تحتاج إلى تجديد الطلاء فى حين أنك لم تعد تستطيع طلاءها كما كنت تفعل من قبل، وأنك لا تستطيع استضافة الناس لأن حوائط منزلك أصابها القذر. نتيجة لهذه الأفكار يكون من المرجح أن تصل إلى الشعور بالحزن والإحباط وأن تغدو حسودًا للغير ساخطًا على حالك، وقد تشعر ببعض من هذه المشاعر مجتمعة. هذا كله، سيزيد بدوره من درجة التوتر فى جسمك ومن شعورك بالإجهاد. وسيضاف هذا وذاك إلى ألمك الأساسى ويؤثر فى إدراكك لمدى حدة هذا الألم. (تذكر أن التوتر يمكنه فتح بوابة الألم ورفع درجة حدته).

كذلك تزيد الأفكار السلبية الضاغطة من مشاعر المعاناة، لأنها تؤدى إلى التركيز على "أسوأ الاحتمالات" فى المستقبل (مثل: أن منزلك بكامله يتداعى). سيتحول ذلك إلى احتمال قائم، وينتهى غالبًا إلى شعور باليأس والمزيد من العجز عن السيطرة على ألمك. تتسبب هذه المشاعر فى جعل جسمك ينتقل إلى حالة "الهجوم أو الهروب" (fight or flight mode) (أى مشاعر بالغضب والتوتر) أو إلى سلبية تامة (شعور بالاكتئاب). فى كل من الطريقين، أنت الخاسر وسيتزايد ألمك.

حيث يبدو الألم كالحاكم الظالم، وسرعان ما تشعر وكأنك محكوم عليك بالسجن مدى الحياة دون حتى احتمال مستقبلى بالحصول على إطلاق سراح مشروط.

قد تتوقف وتقول لنفسك "إننى واقعى ولست متشائمًا". لكن هناك فرقًا بين التفكير السلبى والتفكير الواقعى. لقد أدرجنا فى شكل (٧-١) بعض الأفكار السلبية التى اعترف مرضانا بأنهم فكروا فيها. هل يبدو أىّ منها مألوفًا لك؟

شكل (٧-١) التفكير السلبى

- ألمى رهيب
- لا أستطيع تحمل ألمى، إلى متى يجب أن يظل الأمر كذلك؟
- لا يجب أن أصاب بألم شديد، إننى لا أستحق ذلك؟
- ببساطة، يجب أن أجد متنفسًا من ألمى الآن.
- لماذا لا يستطيع أى أحد القضاء على ألمى؟
- سأصاب بالجنون، أين سينتهى كل ذلك؟
- سأتحول إلى إنسان لا يصلح لشىء، إننى أؤدى أى شىء بصعوبة تامة.
- إننى حمل ثقيل على كل من حولى.
- أنا لن أتحسن أبدًا.
- سيسوء الأمر أكثر وأكثر، ربما أفقد عقلى.
- ليس هناك أى شخص آخر يمكنه فهم حقيقة هذا الألم.
- من المستحيل أن أتمكن مرة أخرى من الاستمتاع بحياتى.
- أنا السبب فى كل تلك الفوضى التى تحيط بحياتى.
- إنه خطأ.......... (رئيسى فى العمل........... إلخ أملأ الفراغ بما يناسبك) الذى أدى إلى ما أنا فيه الآن.

شكل (٧-٢) التفكير الواقعى.

- إن ألمى الشديد عاودنى مرة أخرى، لكننى أعرف أن ذلك أمر مؤقت فقط.
- بإرخاء عضلاتى، يمكننى أن أجعل ألمى أكثر احتمالاً.
- يمكننى أن أحصل على قدر أكبر من الراحة بين فترات نشاطى اليوم، على أن أعود غدًا إلى معدلات نشاطى اليومى المعتاد.
- أود أن أفعل أمرًا يسرنى، أو أتصل بأحد أصدقائى للتسرية عنى.
- يمكننى أن أجعل تنفسى عميقًا قدر الإمكان، وأن أحتفظ به داخل صدرى لأطول فترة ممكنة. وسوف يخفض ذلك من إحساسى بالألم.
- الأيام السيئة متوقعة دومًا، وهى تصيب الجميع. يمكننى الاستمتاع بما أستمتع به دومًا، حتى فى أيامى السيئة.
- يمكننى أن أظل مسيطرًا على بقية شئون حياتى، بالرغم من إصابة رقبتى.
- إن الأمور تسير ببطء، لكنها تسير فى الطريق الصحيح. إننى سأصبح أفضل وأفضل.

بإتمام العمل على البرنامج المدرج فى هذا الكتاب، يكتسب نفس الأفراد أسلوب تفكير واقعى بدرجة أكبر، وذلك كما هو مدرج فى الشكل (٧-٢).

لاحظ أن الأفكار المذكورة فى الشكل (٧-٢) لا تعنى أن ألم الفرد قد انتهى، فبعض مرضانا يمر بأيام سيئة، لكن تفكيرهم الواقعى يكون ذا أثر إيجابى على خبرتهم بالألم، أكثر مما لأفكارهم السلبية أو المتشائمة والتى تتسبب فى فتح بوابة الألم.

كمثال آخر، لنتخيل اثنين من مرضانا يستيقظان من النـوم بـصداع فـالق للرأس. سيفكر أحدهما قائلاً "إن ذلك نتيجة لهذا اليـوم المـشحون الـذى قـضيته بالأمس، سآخذ حمامًا دافئًا، وأقضى يومًا أسهل اليوم" بينما يفكر الآخر "ذلك هـو نفس الألم الذى وصفه لى أبى قبل أن تصيبه الجلطة. غالبًا سأصـاب أنـا أيـضًا بالجلطة. يجب أن أذهب للطبيب على الفور، لكن اليوم إجازة، فمـاذا أسـتطيع أن أفعل؟".

يشعر الشخص الأول الآن بمزيد من الاسترخاء وتناقص مقـدار الـضغط الواقع عليه. وتزايد قدرته على السيطرة على الأمور. بينما يشعر الشخص الثـانى بالقلق وهبوط الهمة وقلة الحيلة (أو الاعتماد على الآخرين لاستجلاب الإحـساس بالتحسن). نتيجة لذلك، فإن الشخص الثانى سيصبح صداع رأسـه أسـوأ حـالاً، وبمرور الوقت سيقدم على الذهاب إلى الطبيب ويوصل إلى طبيبه درجةَ من القلق تدفعه لطلب عمل أشعة مقطعية على الرأس. فى أثنـاء انتظـار نتيجـة الأشـعة المطلوبة، سيشعر بالمزيد من القلق، وقد يصل ألمه إلى درجة لا تحتمـل. لحـسن الحظ ستكون نتيجة الأشعة مطمئنة بعدم وجود ما هو غير عادى بـالرأس. لكـن للأسف فسيدعم التحسن الذى سيشعر به ساعتها سلسلة من الأفكار والمشاعر غيـر المساعدة (و كأن الراحة أتت مكافئة لما قام به من سلوك سـلبى). هنـا، يعـانى شخصان من الصداع الشديد، لكن رد فعل كل منهما يؤدى إلى نتائج شديدة التباين والاختلاف.

إليك بعض الأخطاء الشائعة فى التفكير، والتى شاركنا فيها مرضانا:

١- **اللوم**: حيث يجعل الفرد شيئًا آخر أو شخصًا آخر مسئولاً عن ألمه. "لقد تسبب مديرى فى العمل غير الكفء فى الإصابة التـى حـدثت لـى"، "عائلتى تطالبنى بما يفوق طاقتى؛ لذلك لا أجد الفرصة للاعتناء الكافى بألمى" وقد ينقلب اللوم إلى الداخل: "إن الخطأ هو خطئى أنا بالكامـل، وأنا السبب فيما أصابنى" "لو أننى فقط لم أفعل كذا".

٢- **الينبغيات**: إن كلمات مثل: "يجب" و"من الضرورى" و"يلزم أن" تظهر بشكل دائم فى أنماط التفكير السلبى والأفكار غير العقلانية عن الألم. إن كلمات الإلزام تكون بمثابة وسائل القمع السرية التى تشير إلى كون المرء غبيًا وأحمق وضعيفًا "كان يجب على أن أفكر فى تحريك جسمى بشكل سليم قبل أن أضع هذا الصندوق على الأرض" أو "لم يكن يجب أن أسرع بهذا الشكل، أن ذلك هو ما تسبب فى انزلاقى هكذا" أو "يجب أن أكون على أفضل مستويات الأداء فى كل الأمور، سواء أنا متألم أو غير متألم" أو "لم يكن يجب أن أستجيب لألمى بهذا الشكل".

٣- **التفكير القطبى (المتطرف)**: يبدو ذلك حينما يعتنق الفرد التفكير بشكل متطرف أو يتمسك بأحد قطبى الأمر، كل الأمور إما جيدة أو سيئة، ابيض أو أسود. فلا يعرف الشخص تلك المنطقة الرمادية حيث يمكن للواقع أو لتحسن الأمور أن يظهرا. عادة ما يظهر التفكير القطبى فى التمسك بكلمات محددة مثل "كل" و"جميع" و"لا أحد" و"أبدًا" و"دائمًا" و"كل فرد". "لقد توقفت عن أداء نشاطى لمدة يومين، وأنا فى ألم حقيقى، إننى لن أتمكن أبدًا من السيطرة على مشاعرى" "أشعر اليوم بأننى أسوأ حالا من الأمس، إن ألمى لن يغادرنى أبدًا" "دائمًا ما أبدًا برنامجًا، لكننى أقلع دائمًا عن إكماله، وفى كل مرة يحدث الأمر بنفس الطريقة، فما الفائدة إذن؟" "كل من غيرى يمكنه تنفيذ هذا البرنامج، إننى دائمًا ذلك الشخص الذى يعجز عن أداء الأمور" "لا أحد يمكنه مساعدتى".

٤- **التفكير الكارثى**: حينما يكون أسلوب التفكير كارثيًا، فإننا نستجيب للمواقف بتخيل أسوأ الفروض ومسارات الأحداث. "إننى أعلم أن البديل الوحيد المتاح أمامى الآن هو الجراحة، أنا على يقين من أننى سأبقى راقدًا على ظهرى لشهور عديدة، وربما أصبح حالى فيما بعد أسوأ مما

كان من قبل". إن حالة التساؤل "ماذا لو" عادة ما تستخدم بصورة غير مباشرة للتعبير عن الأفكار الكارثية: "ماذا لو لم تنجح الجراحة المفترض إجراؤها؟" "ماذا لو لم تتحسن حالتى على الإطلاق، واضطررت إلى البقاء عاجزًا أى شىء حتى آخر حياتى؟" "ماذا لو تخلى عنى شريك حياتى؟" "ماذا لو لم أستطع العمل؟".

٥- **توهم التحكم الخارجي:** يتضمن هذا المفهوم تصور الشخص أنه إما "واقع تحت تحكم خارجى" من قِبَل الآخرين كالأطباء والمهنيين الآخرين فى مجال الرعاية الطبية، أو أنه يتصور أنه مسيطر على مشكلاته بدرجة أكثر مما هو واقع فعلاً. "هذا الطبيب الجديد سيساعدنى فعلاً، أنا أعلم أنه هو القادر على ذلك" "إن لم أفعل ذلك، فلن يفعله غيرى" "الجميع يعتمدون على، على أن أشفى بأقصى سرعة وإلا انهارت الأسرة بالكامل"

٦- **الاستدلال الانفعالى:** يفترض الشخص الذى يعتنق هذا النسق فى التفكير أن كل ما يشعر به "يجب" أن يكون حقيقيًا بالفعل. "أنا أستغرق وقتًا طويلاً لأشفى، بالتأكيد أنا أفعل شيئًا خطأ" "لقد عاد الألم بكل قوة، إن ذلك لن يتغير أبدًا" " إننى عاجز، لن أستطيع أن .... (املأ الفراغ) مرة أخرى".

٧- **الانتقائية:** ويعنى ذلك أن يرى الشخص المواقف من خلال منظور واحد، وهو يستبعد غالبًا أية احتمالات إيجابية لمسار حياته. "هذه ليست حياة، ما الفائدة؟" (متجاهلاً اليوم الصحو واتصال ابنه به والإفطار الشهى الذى أعده الجار لهما).

٨- **وهم الأحقية الخاصة:** أن بعض أنواع الألم والإحساس بعدم الراحة هى جزء لا يتجزأ من الحياة الإنسانية، كالمرض والخسارة والتقدم فى

العمر، وكذلك الموت. لكن هناك بعض الناس يشعرون بأن "لهم الأحقية" فى عدم التعرض لمثل هذه الخبرات الإنسانية (يشهد على ذلك ارتفاع معدلات إجراء جراحات التجميل) "ليس من العدل الإصابة بهذا النوع من الألم" "لماذا يلزم أن أشعر بهذا الألم؟" "إن زوجى أكثر تقدمًا عنى فى العمر، ومع ذلك فهو لا يعانى من أى ألم تقريبًا، فلماذا أنا دائمًا من يصاب بالألم؟".

٩- **التعميم المفرط:** يشبه هذا النوع من التفكير أسلوب التفكير الكارثى، حيث غالبًا ما يصر الفرد على أن وقوع حدث فردى ما فى موقف معين سيتكرر فى معظم المواقف المشابهة، إن لم يكن كلها. "حاولت مرتين أن أستخدم تنظيم التنفس ولم أشعر بأى تحسن، إن ذلك التحسن لن يحدث أبدًا" "ما دام اليوم سيئًا، فغدًا سيكون أسوأ".

١٠- **قراءة الأفكار:** يتضمن هذا الأسلوب وضع افتراضات حول المعانى الخفية لكلمات الآخرين وتصرفاتهم. "إن أهلى يتجنبون الحديث حول ألمى، إنهم لا يهتمون حقًا بى" "لو كانت حقًا تهتم، لبقيت معى فترة أطول مما تقضيه مع أصدقائها لتناول الغداء". وبعكس تفكير أغلبية الناس، عادة ما يصعب عليه تقبل فكرة اهتمام الآخرين به بينما يسهل عليه تصور العكس.

إن كل تلك الأنماط للتفكير الخاطئ متصلة ببعضها البعض، كما قد تكون استنتجت بنفسك عبر القراءة. وفى الحقيقة، إذا كان لديك أى ميل لانتهاج أحد هذه الأساليب، فغالبًا ما ستلاحظ أنك تستخدم واحدًا أو أكثر من الأساليب الأخرى. فهل يبدو أىٌ من أشكال التفكير تلك مألوفًا بالنسبة لأسلوبك الخاص فى التفكير؟.

يميل معظم الناس، حتى من لا يعانون من الألم المزمن إلى استخدام بعض أشكال التفكير الخاطئ، خاصة تحت ظروف المشقة. إننا سنطلب منك أن تقوم

بتسمية وتصنيف نوعية تفكيرك من خلال النشاط الملحق بهذا الدرس. لا تفاجأ إن بدا الأمر مربكًا فى البداية، فالأمر يستغرق وقتًا لتحديد أخطائك فى التفكير. وكذلك، بالرغم من كون الأنواع العشرة المدرجة هى بمثابة وسيلة مساعدة لاستعراض أكثر أنواع التفكير الخاطئ شيوعًا، فإن الحدود بينها عادة ما تكون غائمة ومبهمة. وذلك سبب آخر لصعوبة تلك الأنشطة المقترحة فى البداية.

إننا نركز كثيرًا على التفكير فى هذا الكتاب، لأن تبعاته وتشعباته أمر هام. فمثلاً، يؤدى التفكير الخاطئ غالبًا إلى النوم السيئ. كيف؟ إنك عندما تفكر إلى أى مدى أمورك سيئة فغالبًا ما ستشعر بالمزيد من البؤس. وأحيانًا تؤدى المخاوف والقلق إلى بقاءك عاجزًا عن الانخراط فى النوم. ويؤدى بقاؤك مستيقظًا إلى إرهاقك، مما يجعلك تؤدى قدرًا أقل من النشاطات فى اليوم التالى. وهو ما يؤدى على المدى البعيد إلى تقويض إحساسك بالثقة فى نفسك، مما يفقدك الأمل ويشعرك بالعجز والاكتئاب. وبالتالى يكون شعورك بالألم أسوأ.

إذا كنت تواجه صعوبة مستمرة فى ذلك رغم اتباعك لأحد برامج توازن النشاط والراحة، فعليك إذن بمراقبة ما يدور بخلدك من أفكار، خاصة قبل النوم أو فور الاستيقاظ فى الصباح. إن معظم الناس ينساقون وراء أشكال التفكير الخاطئ بدرجة أكبر فى المساء، وبعد الاستيقاظ من النوم صباحًا. فأى الوقتين يجعلك أكثر عرضة لاستخدام هده الأشكال من التفكير؟.

دعنا نلخص نقاشاتنا حتى هذه النقطة. إن أفكارك السلبية أو الخاطئة حول حالتك الراهنة يمكن أن تؤدى إلى الانفعال والمزيد من الأفكار المفارقة للواقع. إن ما تفكر فيه بشكل متسرع هو الذى يحدد ما تشعر به، وهو ما يقود بعد ذلك غالبًا إلى المزيد من التفكير الخاطئ، ويحدد ما تفعله (أو ما لا تفعله) لتساعد نفسك. عندما تجد نفسك مستخدمًا لأحد أنماط التفكير السلبى أو الخاطئ، عليك أن تحاول برفق تسمية هذه الأفكار كما هى، ثم تنتقل لتتبنى أساليب أكثر واقعية فى التفكير.

الطريقة رقم ٢: التصرف بشكل مختلف

هناك قول مأثور يقول "إن لم تستطع استجلاب شعور ما، فحاول التـــصرف وكأنك تشعر به لفترة من الوقت" ذلك أنه من الأسهل أن تدفع نفسك مــن خـــلال سلوكك إلى الإحساس بمشاعر مغايرة من أن تؤدى بك مشاعرك لتغيير تصرفاتك. ولا يعنى هذا أن تكون مخادعًا، وهو ما سنراه عبر امتداد هذا الدرس.

فكر فيما يلى: ألم تلحظ أبدًا فى الماضى أنك حينما تشعر أن مظهرك يبـــدو جيدًا فى المرآة، فإنك غالبًا ما تنحى للتصرف بشكل مغاير، وأن الناس يـــستجيبون لك وفقًا لذلك؟. يصر أحد مرضانا فى الأيام السيئة لألمه على ارتـــداء رباطـــات العنق المفضلة لديه وهو ذاهب إلى العمل. وتشعره هذه الرباطات بأنه يبـــدو فـــى حال جيدة، حتى وهو لا يشعر بذلك بالفعل. عندما يكون فى الحمام عادة ما يتـــذكر أن يبتسم وهو ينظر فى المرآة إلى رباط العنق الذى يرتديه. ويتلقـــى المجـــاملات تعليقًا على أناقته، لكن هل ترى أنه فى الحقيقة يتلقى المجاملات على رباط العنـــق أم على الابتسامة؟.

مريضة أخرى من مرضانا تتعمد تناول أفضل الوجبات لديها فى مطعمهـــا المفضل عندما يكون ألمها فى أسوأ أيامه، حيث يذكرها ذلك بالأشياء الجميلة فـــى حياتها. مريضة ثالثة تتعمد فى أيام ألمها السيئة الاتصال ولو لمرة واحـــدة علـــى الأقل بشخص آخر يعانى من مشكلات. من الغريب حقًا أن المشاعر غالبًا ما تتبع مسار السلوك. لذا فأنت تملك من القدرة على السيطرة على ما تشعر به أكثر ممـــا تعرف حقًا.

أن مشاعرك لا يجب أن تحدد مزاجك أو سلوكك. إذا كنت تشعر بالـــسوء، فما زلت تملك تقرير كيفية الاستجابة لحالتك المزاجية وألمك والقدرة على تقرير ما إذا كنت ستفكر وتتصرف بشكل إيجابى أم ستدور فـــى فلـــك مـــشاعرك، فتفكـــر

وتتصرف بشكل أكثر سلبية. نحن لا ندَّعى أن ذلك أمر سهل، لكن من المفيد لـــك أن تعرف أنه بالرغم من عدم سيطرتك على الأمور (كالألم والأشخاص الآخرين) إلا أنك تملك دائمًا بعض البدائل حول كيفية الاستجابة داخليًا وخارجيًا. ويعد تـــوفر البدائل أمرًا جيدًا دائمًا.

فمثلاً، عندما يتملك الحزن من مشاعرك، تجد أمامك بديلين: إمـــا أن تـــدفن رأسك تحت المزيد من الأغطية أو أن تسقط حمولة الحزن عن قلبك وتستمع إلـــى الموسيقى التى تحبها وتسمح لدموعك أن تسقط، أو أن تكتب ما تـــشعر بـــه فـــى أوراقك الخاصة. إذا كنت لا تزال تشعر بالحزن فأنت تستطيع أن تقرر أن تـــشعر بالتحسن، أو تختار أن تتصرف وتسلك كما لو كنت تشعر بشعور آخر.

قد تجد نفسك بعد ذلك تفكر: "لقد استغرق حزنى مجالاً كبيرًا ليعبـــر عـــن نفسه، سأبدأ الآن فى إمتاع نفسى" "ما زال ألمى موجودًا، لكننى ســـآخذ حمامًـــا، وأمارس بعض تمارين الإطالة البسيطة، وأرتدى ملا بسى المفضلة" "لقد اســـتمعت إلى بعض الموسيقى، وتركت العنان لدموعى كى تسيل، الآن سوف أستمع لـــبعض الموسيقى المرحة". قد تجد أنك تشعر بالتحـــسن حقًـــا حينمـــا تـــصفر أو تـــسمع الموسيقى.

حتى بعد الجنازات، عادة ما يميل الناس إلى التحول عن الـــشعور بـــالحزن والأسى إلى محاولة استدعاء ما كان للمتوفى من صفات إيجابية وخبرات إنـــسانية كانت لهم معه. بعض الناس يجتمعون عند وفاة أحد الأشخاص ليحتفلوا معًا بحياتهم ويسترجعوا الذكريات القريبة إلى القلب مع المتوفى، تمامًا كمـــا يتـــشاركون فـــى أحزانهم وخسائرهم. وعادة ما يفاجأ الناس بأنهم يضحكون فى مثل هذه التجمعات، لكن هنا لا يجب أن يشعر أى منهم بالذنب على ضحكه، فالحياة لا تتوقـــف. إننـــا نملك فى كل لحظة حق اختيار إما أن نحيا الحاضر أو أن نستغرق فى التفكير فـــى الماضى أو فيما هو آت.

بالنسبة لنجاح هذه الطريقة، عندما تشعر بأنك مرهق وفاتر الهمة وتـذهب لممارسة السباحة، فإنك ستحصل على يوم ناجح، بصرف النظر عن تغير مزاجك من عدمه. إن النجاح أمر لا يقاس بالحالة المزاجية ولا بقدر الألم المستشعر، وإنما بالشجاعة على اتخاذ خطوات عملية رغم الألم. تذكر أنـك دائمًـا تملـك البـدائل والخيارات.

دعنا نلقى نظرة أشمل على فكرة "ضع نفسك داخل المـشاعر" بالنـسبة لشخص لا يعانى من الألم المزمن. إننا يمكن أن نعلم الشخص الـذى يفقـد الثقـة بنفسه كيف يتصرف كمن يملك هذه السمة. مما يشعره بأنه حقًا أهل للثقة بـالنفس. إن الإنسانة الخجولة التى تتحدث بصوت خافت وغير واضح، وتتجنـب نظـرات الناس المتفرسة فيها، إنما تقول لهم دون كلمات "إننى لست شخصًا مهمًا يستحق أن تعيره اهتمامك". إن مثل هذه الإنسانة يمكن تعليمها كيف تتكلم بثقة وأن تنظر فـى عين من يحدثها وتبتسم أيضًا. مما سيشعرها بمزيد من الانطلاق نتيجة لذلك.

تتطلب الحياة أن نلعب العديد من الأدوار. وأحيانًا لا يعرف الناس إلا دورًا وأحدًا، لذا يكون مجال حركتهم محدودًا. هناك من يعرف فقط كيف يتحايل علـى الانفعالات الضاغطة وغير السارة. شخص آخر لا يعرف إلا أن يكـون المـساند للغير دون أن يكون البطل أبدًا. بعضٌ آخر يريد أن يكون هو الـنجم باسـتمرار. بعض الناس لا يعرف إلا أن يلعب الأدوار الجادة ومثل هـؤلاء لا يمكـنهم أبـدًا الاستماع إلى ملهاة رومانسية. فى مسرح الحياة يكون من الجيد أن تملـك القـدرة على لعب العديد من الأدوار. فأنت لست مجرد متفرج. بمعنى آخر، لا تنتظر حتى تُحدد لك مشاعر معينة لتلعبها. حاول مع مختلف أنماط الـسلوك، حتـى تكتـشف الدور المناسب لك. حاول أن تتذكر دائمًا أن التفكير بشكل مختلف وتغيير الـسلوك يؤديان إلى تغيير المشاعر والانفعالات. شكل (٧-٣) يوضح ذلك.

شكل (٧-٣) تأثيرات المشاعر والسلوك

الشعور	رد الفعل التلقائى	النتيجة	رد الفعل المرغوب	النتيجة
الحزن	البقاء وحيدا.	الاكتئاب.	الحديث والمشاركة.	تبصر الحالة والدعابة.
الغضب	الانسياق وراء الشعور.	الهياج.	البوح بما يكتنفك من مشاعر.	السلام والتوازن.
الإرهاق	فترات راحة ممتدة، مكبل.	الإرهاق.	فترات راحة قصيرة وتدريبات لاستعادة الطاقة.	تحسن الحالة.
الألم	تضييق الخناق، الحزن، القلق.	ألم يفوق الاحتمال.	التصرف باسترخاء، تبنى نظرة إيجابية، الشعور بالسيطرة.	درجة ألم يمكن تحملها.
الخجل و الخوف	تجنب التواصل. استجابة الهجوم أو الهروب.	خوف مرضى.	التحدث بثقة، التواصل الاجتماعى.	الثقة.

الطريقة الثالثة: "ما يجب" ليس حاجة

كان "ألبرت إليس Albert Ellis" وهو عالم نفسانى شهير وجَّه جُل اهتمامه العلمى إلى مساعدة الناس فى تغيير أفكارهم، يرى أن عليك ألا تصنع لنفسك قائمة بالإلزامات. فعندما تقول لنفسك إن هناك أشياء محددة "يجب أن" أو "يلزم أن" أو

"من الضرورى أن" تقوم بها، فأنت بذلك تسبب لنفسك ضغطًا انفعاليًا وجسمانيًا وتوترًا، إذا تجاوز مدى معين، أو استمر لفترة أطول من اللازم، يكون له أثر يشبه "الشلل" على كل شيء. مما قد يشعرك بأنك غارق تحت وطأة هذه الإلزامات والضرورات. إن هذه الإلزامات تسبب لك المزيد من الألم.

إن توقعات الفرد غير الواقعية من نفسه هى بمثابة حمل حقيقى عليه. ينطبق هذا الأمر بشكل خاص على مرضى الألم المزمن الأصغر سنًا الذين تعتمد عليهم عائلاتهم فى أمور معيشية مهمة، كتدبير الدخل أو أداء المهام المنزلية أو إعداد الطعام أو ما إلى ذلك. حيث يشعر مثل هذا الشخص بأنه "يجب أن" يظل منتجًا ومفيدًا، حتى فى أسوأ أيام ألمه. إن تحرر الفرد من مثل هذه التوقعات غير الواقعية يمكن أن يؤدى به إلى إحساس مفاجئ بالراحة.

فمثلاً، شعر أحد مرضانا بأنه "يجب أن" يستمر فى تلقى دروس اللغة الأجنبية التى كان يحضرها لإثراء قدراته اللغوية. كان معتادًا أن يحصل على الدرس فى مكان محدد. ولكن فى هذه المرة تم انعقاد حلقة الدرس بمكان آخر. بحث مريضنا ودار حول المكان وهو محتدٌ لعدم عثوره على مكان انعقاد الدرس. وأخيرًا، شاهد أحد المطاعم الصغيرة الأنيقة، فقرر على مضض أن يسأل عن الاتجاه الصحيح للوصول لهدفه. شجعته الخدمة الجيدة فى المكان والحوارات المرحة الدائرة بين رواده على تناول كوب من القهوة. ثم بدأ يشعر تدريجيًا بالاسترخاء واكتشف أنه كان جائعًا، وأقنعته الرائحة الشهية للحم المطبوخ على طلب العشاء. لذا فقد قال لنفسه: " ماذا لو تأخرت عن موعد الدرس؟" وجعله هذا يقرر أثناء تناول العشاء أن يتغاضى عن حضور حصة اليوم بالكامل. لقد شعر ببعض الذنب، لكنه فكر "وماذا فى هذا؟" ثم استسلم للضحك على نفسه بصوت عال، لقد كان الأمر هواية وليس عملاً ملزمًا. لقد أمضى الليل كله فى استرخاء واستمتاع بالوقت. وعندما حان موعد درس اللغة الأجنبية التالى، قرر أن يحضر دروس فنون الطبخ الأجنبى والذى استمتع به إلى أقصى درجة.

يلاقى المرء صعوبة أكثر فى أداء المهام التى يجبر على أدائها مقارنة بتلك التى يختارها بإرادته. ينطبق هذا الأمر على كل الأنشطة بشكل عام، لكنه ينطبق خاصة على الأنشطة التى يلعب فيها الخوف دورًا هامًا. دعونا نرى مثالاً آخر بين أب وابنه لاستيضاح هذا الأمر.

إذا كان طفلك لا يريد أن يأكل طعامًا مناسبًا، وأنت تصر باستمرار على أن يتناول طعامه الصحى. إن طفلك سيشعر بقدر معين من الضغط. ونتيجة لذلك، قد يصبح أكثر عنادًا وإصرارًا على عدم تناول هذا الطعام الصحى. والحقيقة هنا هى أنك تدعم السلوك السلبى لطفلك من خلال الانتباه له.

والأصح هنا هو أن تزيد من فرص نجاحك فى تحقيق أهدافك الغذائية الصائبة بجعل صياغة ما توده كاختيار مطروح ومكافأة السلوك الإيجابى. فمثلاً، يمكنك أن تقول للطفل: "لك أن تختار تناول ما تحبه من الطعام الموضوع فى طبقك، وإن تناولت قدرًا من الطعام الصحى، فسوف أعطيك حلوى تحبها". إنك بذلك تشجع طفلك على تناول الطعام الصحى. يجب أن توصل له كلماتك المعنى بأنه ليس "مضطرًا" لتناول الطعام الصحى الذى بطبقه، وإنما هو "مسموح له" بتناوله. وأنه إذا زاد على تناول المقليات والمقرمشات بعض الخضراوات الطازجة، فسيتلقى المزيد من الحلوى التى يحبها. هكذا يتبع السلوك الإيجابى انتباهًا إيجابيًا. قد يستغرق ذلك وقتًا، لكنه لن يكون ضائعًا على تدعيم سلوك غير صحى (عندما تؤنب وتبدى مظاهر الضيق عندما يرفض طفلك الطعام).

هناك قدر من الأحكام المسبقة الثابتة والمفاهيم المغلوطة التى تؤدى إلى تحميل الأفراد لأنفسهم قدرًا هائلاً من الضغوط. إن هذه ال "يجب أن" و"المفروض" تبخس قدر الشعور باحترام الذات وتضفى على الحياة صعوبة لا حاجة لأحد بها. انظر لهذه القائمة من المفاهيم المغلوطة وتأملها:

- يجب أن أحظى بالتقدير والحب.
- يجب أن أبذل جهدًا أكبر، فحب (الآخرين) يعتمد على ما أفعله وليس على ما أنا عليه.
- يجب أن أكون على أعلى مستويات القدرة الجسدية وأن أبدو شابًا، وأملك الجاذبية التى تمنحنى القبول.
- يجب أن أنجز شيئًا هامًا فى كل يوم.
- لا يجب أن أولى ذاتى اهتمامًا؛ فتلك أنانية.
- يجب أن أهب نفسى تمامًا لتحقيق طلبات الآخرين.
- يجب أن أكون ناقدًا لنفسى لتحقيق المزيد من تحسين الذات.
- لا يجب أن أثنى على نفسى، فذلك اغترار بالذات.
- يجب أن أتعلم التعايش مع ألمى دون أن أشكو.
- يجب أن أتصرف وكأننى فى أحسن حال طوال الوقت.

هل ترى أيًا من هذه المفاهيم المغلوطة ضمن معتقداتك الخاصة؟ حاول اختيار أحدًاها وتحدّاها بصورة يومية.

كانت "جولى" إحدى مريضاتنا تعتمد على رأى الآخرين بدرجة كبيرة، تصادف أن وجدت شعارًا مكتوبًا على لوحة صغيرة يقول: " ما تعتقده عنى لا يعنينى فى شىء". لقد احتفظت "جولى" بهذا الشعار بجوار التليفون (فى المنزل). وقد ساعدها ذلك على أن تتصرف بطبيعتها وهى تتحدث مع الغير، دون أن تقلق كثيرًا على رأيهم فيها.

إليك مثال آخر عن إحدى مريضاتنا "لوريان". لقد انتظمت "لوريان" فى برنامجنا لستة أشهر، ثم عادت لعملها مرة أخرى، وإليك قصتها:

بدأت "لوريان" مؤخرًا العمل لدى أحد المحامين، بعدما أمضت فترة بلا عمل نظرا لإصابة فى ظهرها. لقد اعتاد رئيسها فى العمل الانتظار حتى آخر لحظة ليكلفها بالعمل على إتمام التعاقدات المطلوبة. ويتوقع منها أن تفعل المعجزات. وفى أحد أيام الجمعة، كلفها رئيسها، مرة أخرى، وقبيل موعد راحة الغداء، بمهمة عمل، محددًا لها موعدًا نهائيًا يستحيل الالتزام به. لابد للعمل أن يتم الليلة. كانت لدى "لوريان" بعض الخطط لفترة ما بعد العمل، مما جعل الأمور أسوأ.

بدأت "لوريان" العمل على العقد فورًا، دون أن تتناول غداءها أو تحصل على فترة للراحة. كل ذلك حتى تتمكن من إنهاء العمل فى الموعد المحدد. بينما كانت تشعر أن ظهرها يتصدع من طول فترة البقاء على وضع ثابت، كانت تجز على أسنانها، محاولة تجاهل ألمها ومشاعرها، ثم لاحظت أنها تحدث ذاتها قائلة:

- كان ينبغى على رئيسى التخطيط للعمل بشكل أفضل.
- إن تجاهلت ألمى، فسيمكننى إتمام هذه المهمة.
- لا يمكننى إبطاء حركتى، أو الحصول على أى قدر من الراحة؛ إذ سيظن رئيسى أننى لا أستطيع أداء مهام عملى.

بنهاية اليوم، لم يكن ظهر "لوريان" فقط هو ما يؤلمها بشدة؛ وإنما كانت تعانى أيضًا من صداع حاد وألم بالفكين من كثرة اصطكاكهما غيظًا وقلقًا طوال اليوم. لقد ألغت خططها جميعًا ووصلت للمنزل منهكة تمامًا وسرعان ما سقطت نائمة، لكنها عانت من مشكلات بالنوم.

تذكرت "لوريان" فى اليوم التالى بعضًا مما ناقشناه معها حول فكرة التواؤم مع الضغوط. وبدأت تستعيد أحداث يومها السابق ولكن فى ضوء تفكير مغاير. وتحولت إلى الأفكار التالية لتستبدل بها تلك الأفكار التى سيطرت على عقلها بالأمس:

- نعم، كان جميلاً أن يخطط رئيسى للعمل بشكل أفضل، لكنه لم يفعل. لم يساعدنى إحساسى بالضيق على أداء مهامى. يمكننى أن أسيطر على ذلك.

- فى المرة القادمة سأمارس بعض تمارين الإطالة والاسترخاء على فترات قصيرة عبر يوم العمل، مما سيجعل الألم أقل سوءًا ساعتها.

- ينبغى أن أخبر رئيسى بإصابة ظهرى، إن ذلك لن يقلل من شأنى فى نظره، إننى أجيد ما أفعله، وغالبًا ما أتمكن من إنهاء مهام عملى كما يجب.

- عندما تتوطد معرفتى برئيسى، سنجلس معًا لنناقش كيف يمكننا إنهاء العمل بأقل قدر ممكن من المشكلات.

- مادمت قد أضعت نزهة الأمس، فسأخطط للحصول على عطلة لطيفة فى نهاية الأسبوع. سأهاتف أحد أصدقائى بعد أن أتناول إفطارًا شهيًا.

كيف كان رد فعلك عندما قرأت أفكار "يوم الجمعة" الأولى، ثم الأفكار البديلة لها "يوم السبت" لتقييم "لوريان" لذاتها؟ هل أصابك الشعور بالضغط من الأفكار الأولى، وشعرت بالارتياح من الأفكار الثانية؟ كذلك، هل أمكنك استخلاص أى من اقتراحاتنا للاعتناء بالذات والتى قدمناها لك فى الدروس السابقة؟.

الطريقة الرابعة: التوقف فى الوقت المناسب

إذا ضغطت على نفسك بشدة وشعرت بالاضطرار للاستمرار فى أداء نشاط معين أو التزام ما، فأنت بذلك تضيع التقدم الذى أحرزته. على الجانب الآخر، من المهم أن تنهى ممارسة أى نشاط تؤديه وهو ما زال ممتعًا لك، كما يجب أيضًا أن تتوقف عن أدائه وهو ما زال ممتعًا لك أو على الأقل غير مؤلم.

يتضمن هذا الاقتراح الأخير أن تملك قدرًا من السيطرة على الأمور عندما يتضمن الموقف أشخاصا آخرين. وهو الأمر الهام الذى تعلمته "لوريان" فى أداء مهام عملها.

ينطبق المبدأ ذاته على المواقف الاجتماعية. فمثلاً، عندما تذهب لمكان ما مع شخص ما، فيجب أن تعلمه بأنك قد تود المغادرة قبله. اطلب تعاون الغير فى هذا الأمر. واقترح أن تذهب فى سيارة منفصلة. عندما تصل إلى مكان نزهتك (حفل، مسرح، سينما) حاول انتقاء كرسى تسهل عليك المغادرة منه حالمًا تشعر بضرورة ذلك. ففى المسرح مثلاً، احجز مقعدًا بنهاية الصف القريب من باب الخروج. ستلاحظ أن الشعور بالسيطرة على الأمر (قادر على المغادرة وقتما تشاء) هو فى حد ذاته مصدر للحرية، مما سيخفض الشعور بالتوتر.

عندما تمارس شيئًا بهدف الترفيه وتجد أنك لا تستمتع به فعليًا، فأعط نفسك الحق بأن تقرر التوقف عنه (تذكر مريضنا الذى كان يتلقى دروس اللغة الأجنبية). فمثلاً، يكون الاستمرار فى حضور أحد العروض التى لا تشعر فيها بالمتعة فعلا هو تخطيط خاطئ، لسبب واحد فقط وهو أنك ستربط بعدها بين الذهاب إلى الحفلات والإحساس بالألم الذى لا يطاق. وبمرور الوقت ربما تجد أنك تسعى لتجنب التجمعات الاجتماعية أكثر فأكثر. على الجانب الآخر إذا غادرت المكان وأنت لا تزال تشعر بحال جيدة، فأنت بذلك ترسل لعقلك وجسدك رسالة فحواها أن حضور المناسبات الاجتماعية هو أمر ممتع.

إن التخلص من المطالب غير المعقولة والتصرف حسب مصلحتك الخاصة يسمح لك بالمزيد من السيطرة على حياتك والاستقلال عن ألمك. وستصبح قادرًا على تحديد المقبول والمنطقى من الأمور وما هو غير ذلك أيضًا، وتحديد جدول أعمال يومى وأسبوعى معقول، وأن تستمتع بكل ما تؤديه من نشاطات. وأنت ستقوم بهذه الأشياء ليس لأنك "يجب أن" تفعلها، ولكن لأنك "تود" ذلك.

يتزايد خطر أن تجبر نفسك على ما يتخطى حدود قدراتك فى المواقف التى لا تستطيع أن تكون فيها على طبيعتك، أو عندما لا تجد الحرية لفعل ما تريد. إذا كان لديك زائر، فقد تخشى إذا طلبت منه المغادرة أن تبدو غير مرحب به. عندما تعود للعمل، فإنك تود أن تترك انطباعًا إيجابيًا، حيث إنك ببساطة لا يمكنك أن تترك العمل. وذلك يعنى أنه بالرغم من ألمك، فإنك تفعل أقصى ما بوسعك ولأطول مدة ممكنة، إلى أن يغدو ألمك غير محتمل.

نتيجة لذلك، قد يتحول تبادل الزيارات مع الناس إلى عبء نفسى عليك. إن العمل يرتبط بالألم الفائق الشدة، لذا فأنت تخشى العمل وتتجنبه (ها أنت الآن قد بدأت تستوعب قوة وشمولية قوانين التعلم).

إنك بحاجة إلى مناخ آمن. ولن يمكنك خفض درجة عجزك، إلا بالحصول على خبرات جديدة ومختلفة وناجحة مع مسائل العمل والتزاور الاجتماعى وغيرها من المواقف الضاغطة والمشحونة انفعاليًا. إن النجاح فى مثل هذه المواقف هو وحده الذى سيمحو الضغط والتوتر ويساعدك على بناء ثقتك بنفسك. إن عدم ممارسة عمل أو عدم تبادل الزيارات الاجتماعية (أى باختصار، الاستسلام لألمك) لا يُذهب الألم فعليًا أو حتى يخفض من قدره. بل على العكس، فإن الاستسلام للألم بهذا الشكل سيخفض قدر ثقتك بنفسك، وسيزيد غالبًا من قدر ألمك. (للمزيد من المعلومات حول الألم والثقة بالنفس، انظر الدرس التالى).

نموذج ABCD

إن نموذج ABCD يمكن أن يكون نافعًا فى مساعدتك فى التعامل مع الألم، وغيره من المنغصات فى حياتك. تم تطوير هذا النموذج على يد المعالج النفسى "ألبرت إليس" وذلك بهدف مساعدة أشخاص ذوى مشكلات أخرى غير الألم الجسمانى. ثم وجد أنه شديد الفائدة والمساعدة لمرضانا من أصحاب الألم المزمن. إليك كيفية عمله:

(A) تشير إلى الحدث المنشط للألم "Activating event" أو مصدر المشقة، والتى قد تكون انفعالية أو جسمانية أو اجتماعية أو بيئية. بالنسبة لأهدافنا نحن، دعونا نعتبر A بمثابة إصابة بالتقلص فى ظهرك، تمنعك من إكمال أداء أمر ما التزمت بأدائه.

(B) تشير إلى نظام معتقداتك "Belief system" وهو يتكون من أفكارك واتجاهاتك حول مصدر المشقة. فمثلاً، ربما تفكر قائلاً "الآن لن أتمكن من إتمام ما قلت إننى قادر على إتمامه، سيظن بى أصدقائى أننى ضعيف وغير واقعى. إننى لن أتمكن من فعل أى شىء بشكل صحيح بعد الآن".

(C) تشير إلى عواقب "Consequences" نشاطاتك ونظام معتقداتك. وهى غالبًا عبارة عن مشاعر وانفعالات. فمثلاً، كنتيجة لأنواع التفكير الذى وصفناها سابقًا، ستشعر بهبوط الهمة والاكتئاب، كما قد تشعر بالألم أثناء توتر عضلات ظهرك.

(D) هى المخرج. وهى تشير إلى مجادلة أو محاجاة "Disputing" (التشكيك فى التفكير وتحديه) نظام تفكيرك السلبى، (ذلك الذى يستمر بعد وقوع المنبه المُشِق). وستؤثر هذه المجادلات بدورها على كيفية شعورك؛ فقد تتساءل مثلاً إذا ما كان أصدقاؤك سيظنون حقًا أنك ضعيف، كما ستتحدى بالتأكيد أيضًا حالة "أنا أعجز من أن أفعل أى شىء بعد الآن".

كيف يمكنك استخدام نموذج ABCD فى حياتك الخاصة

يحتاج نموذج ABCD إلى ممارسة، لكنه يؤدى إلى تحقيق نتائج غاية فى الإيجابية بمرور الوقت. نقترح عليك أثناء قراءتك لهذا الجزء أن تبدأ باستخدامه

عندما تمسك بفكرة غير مفيدة. استخدم النموذج واكتبه في إحدى صفحات كراستك الخاصة بالأنشطة. (انظر نشاط ٣ في هذا الدرس كأسلوب منظم لتطبيقه). حاول االحصول على أكبر قدر ممكن من تلك النوعية من الأفكار.

يجد البعض أن استخدام صيغة منظمة، مع الكتابة على الورق في البداية هو مفتاح النجاح. لذا ربما يجب عليك أن تعطى لهذا الأمر فرصة للمحاولة.

سواء كتبت خطواتك في تنفيذ النموذج بشكل محدد وواضح في الورق، أو دونته على وجه السرعة، فستتمكن من الألمَام بنظام معتقداتك الخاص. وستتخلى بمرور الوقت وبشكل أوتوماتيكي وسريع عن تفكيرك السلبي. وستكتسب أسلوبك الخاص في أن تحيا حياتك. وكلما اعتدت هذا النموذج فستتمكن من استخدامه دون حاجة للورقة والقلم؛ حيث ستتمكن من أدائه عبر عقلك فقط.

دعنا نبدأ أحد التمارين باستخدام التدوين المنظم. حاول ألا تتخطى أية خطوة (كأن تقفز من Bإلى D مثلاً).

(A) قم بتدوين أحد الأحداث السيئة المسببة للمشقة التي وقعت لك ثم تلاها إحساس شديد بالألم. احتفظ بهذا الملخص، حيث تكفي عدة كلمات لوصفه. مثلاً (لقد درت بمقعدى للرد على الهاتف، وشعرت بشد في ظهرى).

إذا كنت تواجه مشكلات في التفكير في مصادر للمشقة، ما عليك إلا الرجوع إلى ما قبل يومين أو ثلاثة عندما كنت تشعر بالألم. كلما كانت المشقات قريبة الوقوع، كلما كنت أقدر على استعادة وتذكر كل الأفكار والمشاعر المحيطة بها.

(B) اكتب قائمة بكل الأفكار التي قد تكون مررت بها أثناء حدوث المشقة التي سببت الألم. فمثلاً "لقد عاد ألم ظهرى مرة أخرى" "يجب أن أتحمل عبء الرد على الهاتف بدلاً من السكرتيرة الأخرى الدائمة المرض". "أظن أن طبيبي قال لي إن هذا لن يحدث مرة أخرى إذا مارست تمارينى بانتظام".

(C) دوِّن كل المشاعر التى شعرت بها بعد التعرض للمشقة. إن أحد مفاتيح تحديد المشاعر (أكثر من الأفكار) هو كونك أثناء وصف المشاعر لا تستخدم كلمة "أن". إذا وجدت نفسك تقول "شعرت بأننى....." فأنت بذلك غالبًا تصف فكرة وليس شعورًا. كذلك قد يحتوى على إشارات بسيطة لمشاعرك. مثل "لقد شعرت كمن يُضحَى به"، لاحظ أنك لا تقول "لقد شعرت بأننى ضحية"، إن كلمة "أننى" لا تستخدم فى وصف الحالات الشعورية.

بعض الأمثلة الأخرى التى ربما تكون قد شعرت بها فى مثل هذا الموقف هى "لقد شعرت بالغضب وخيبة الأمل، ثم شعرت بعد ذلك بشيء من فقد الأمل واليأس". أنت لست فى حاجة لقائمة طويلة من المشاعر، فبعض المفاتيح القليلة تفى بالغرض. إن هذه المشاعر تحدث كنتاج للأفكار.

(D) فى النهاية ستفرز هذه الأفكار التى أدرجتها بالقائمة، وتسأل نفسك هل التعبير"لقد عاد ظهرى يؤلمنى مرة أخرى" هو ما يصف حقيقة حالتك فعليًا. يمكنك بدلاً من ذلك أن تفكر قائلاً "إن ظهرى أحيانًا ما يؤلمنى، لكنه سيتحسن بمرور الوقت". وبدلاً من التفكير "لقد قال الطبيب أن ذلك لن يتكرر" يمكن تبنى فكرة " لقد أكد لى طبيبى أن معدلات حدوث هذا الأمر ستتناقص مع مواظبتى على تنفيذ برنامج السيطرة على الألم" وفى النهاية، بدلاً من التفكير فى أن السكرتيرة مخادعة، يمكنك التفكير كالتالى "إنها تتغيب كثيرًا بسبب المرض، ربما تعانى من مشكلات تتعلق بحالتها الجسمانية أو العاطفية".

قد تتغير مشاعرك أو تغدو أقل توترا نتيجة لمجادلتك لأفكارك ومحاجاتها، كأن تشعر مثلاً بقدر من هدوء ثائرتك نحو السكرتيرة الأخرى، أو بقدر أقل من اليأس والحزن.

كنتيجة لتناقص قدر المشاعر السلبية، تستطيع أن تفكر فى المزيد من الأمور الإيجابية التى تستطيع فعلها لنفسك. فقد تفكر مثلاً "سأقوم بأداء بعض تدريبات

الاسترخاء لفترة بسيطة" أو "سأذهب بعد الغداء فى تمشية قصيرة وأتحدث مع أحد شركائى فى العمل" "سأكتسب المزيد من الثقة فى أننى سأتحسن بمرور الوقت" "سأسعى لعمل بعض التحويلات لانتباهى، وأظن أن الأمور ستكون على ما يرام خلال يومين".

اعمل من الآن على نموذج ABCD، حتى تشعر بالألفة معه. وجه اهتمامًا خاصًا لحقيقة أن الأحداث التى تتسم بالنشاط ليست سبب ما تشعر به، بل أفكارك ومعتقداتك. تمثل هذه الأفكار "تفسيرك أو تأويلك" للحدث. إذا كنت تواجه مشكلات فى قدرتك على مجادلة أفكارك ومحاجتها، فأنت تستطيع وضع قائمة بكل التفسيرات المحتملة لتأويل حدث ما، ثم تسأل نفسك، أى هذه التفسيرات أكثر إفادة لى الآن؟.

وعلى مدار اليوم، قم بتسجيل اللحظات التى شعرت فيها بالمشقة أو بمشاعر سلبية. يمكنك أن تسأل نفسك السؤال التالى "أى الأحداث هى التى قادتنى إلى تلك المشاعر السلبية؟" "أى شىء فى تصورى وتفكيرى حول الحدث هو ما أدى إلى أن أشعر بالضيق؟" "هل هذه المعتقدات والأفكار صحيحة حقًا ودقيقة؟" "أليست هناك طرق أكثر منطقية فى الاستدلال يمكن الاستعانة بها للتفكير فيما حدث؟".

وصفت لنا "روز" وهى إحدى مريضاتنا أحد الأحداث التى وقعت لها مؤخرًا وتسببت فى الضغط عليها. دعونا نر كيف تستخدم صديقتنا "روز" نموذج ABCD بشكل عفوى. تذكر أنها كانت تعمل باستخدام هذا النموذج لفترة، لذا فهى لم تكن بحاجة إلى تسمية الخطوات ABCD، لكنك ستتمكن من رؤية وتحديد كل خطوة منها كما ناقشناها. كما توضح هذه الحالة أيضًا بعضا من موضوعات خفض التوتر، وما يرتبط به، والتى سبق لنا شرحها فى الدروس السابقة. دعنا نرى هل يمكنك أن تراها وتحددها كما قرأتها كأفكار مكتوبة.

كان زوج "روز" فى رحلة عمل تستغرق أربعة أيام. وقد قررت هى أن تقضى اليوم السابق على عودة زوجها خارج المنزل فى نزهة مع إحدى صديقاتها المخلصات. أمضت "روز" وقتًا طيبًا حقًا، لكنها فى تلك الليلة كان لديها الكثير من القمامة التى يجب التخلص منها. حملت "روز" ما يلزم التخلص منه فى كيس كبير كان ثقيلاً للغاية، وألقت به فى المكان المخصص، وأمضت ليلة مزعجة ملؤها الألم.

عندما وصل الزوج فى صباح اليوم التالى، وبدلاً من أن ترحب به وتستقبله بحرارة أخذت "روز" تحكى لزوجها عن كل ما مر بها من أحداث سلبية خلال فترة غيابه. ولم تفكر حتى فى إخباره عن ذلك اليوم الرائع الذى قضته بصحبة صديقتها. فجأة، تذكر زوجها أنه قد أعطى وعدًا لإحدى الأرامل بإصلاح مصباح شرفتها، وأخبرها أنه سيعود بسرعة. وقد مضت نصف ساعة دون أن يعود، كانت هى تستشيط غضبًا خلالها.

ثم قررت الحصول على حمام دافئ لتهدأ. ووضعت بعض الصابون المعطر باللافندر فى الماء، وبمجرد استرخائها، قامت بعزل هذا الحدث الذى أشعرها بالألم. اكتشفت "روز" أنها تلقى اللوم على زوجها عن كل الأحداث السلبية التى مرت بها فى غيابه. وأدى هذا إلى أنها شعرت بأنها ضحية، وأنها خائفة. وفكرت قائلة (ما الذى كان يمكن أن يحدث لو طالت فترة غيابه أكثر من ذلك؟). وفكرت أن هذا النوع من التفكير هو ما أدى بها لإلقاء كل هذا اللوم على زوجها فور عودته.

ثم عندما غادر زوجها المنزل لمساعدة جارتهم، فسَّرت "روز" تصرفه ذلك على أنه إهمال لها. وفكرت قائلة "لقد اهتم لأمر الجارة أكثر من اهتمامه لأمرى" ومن ثَمَّ تملكها الغضب من هجره وإقصائه لها.

شعرت "روز" بأنها ظلت أسيرة لهذه الجزئية فترة طويلة، لكنها تعرف من خلال خبراتها الماضية أنها ستتمكن من تجاوز الأمر وإصلاحه. لذا فقد استمتعت برائحة اللافندر وبالإحساس بالماء الدافئ الذى يلفها. بعد بضع دقائق من الاسترخاء بدأت تستعيد الوقت السعيد الذى أمضته بصحبة صديقتها قبل يومين، وفكرت إلى أى مدى تحبها هذه الصديقة وإلى أى مدى جعلتها تشعر بمشاعر حلوة، كما تذكرت أيضًا ثناءها على تسريحة شعر صديقتها الجديدة.

ثم فكرت بعدها فى تصرفها حال عودة زوجها للمنزل، فقد قامت تمامًا بعكس ما كان يجب عليها من مجاملة لزوجها والترحيب بعودته. وجعلها هذا تفسر مغادرته لمساعدة جارتهم فى ضوء تصرفها المسبق معه، ووجدت نفسها تضحك قائلة "إن كلا منا قد رغب فى البقاء بصحبة امرأة تقدّره".

عندما عاد الزوج للمنزل، كان ألم "روز" مازال قائمًا (رغم كونه قد انخفض بفعل الحمام الرائع)، الأهم أن حالتها المزاجية كانت قد اختلفت وكذلك سلوكها وتصرفاتها. لقد سألت زوجها عن رحلته، فذهب الزوج وجلس على الأريكة، بادئًا حديثه بشيء من التردد، ابتسمت "روز" أثناء حديث زوجها، واسترخى هو ممسكًا بيدها وضحكا معًا على بعض المواقف التى صدرت عن زملائه. وعندما انتهى زوجها من الكلام، لاحظت هى أن إحساسها بالألم لا يبدو سيئًا على الإطلاق.

إن هذا الدرس يحتوى على ثروة من المواد التى يمكن أن تساعدك، ليس فقط فى التعامل الأفضل مع ألمك، ولكن أيضًا فى تحسين جوانب أخرى من حياتك. من المهم ألا يتوقف الأمر عند حد قراءتك لهذه المواد، وإنما أيضًا أن تضعها موضع التنفيذ المباشر. لقد وجهنا تركيزنا فى الأنشطة المقترحة بشكل أكبر إلى تعلم الانتباه لأفكارك وتحديدها. وعلى استخدام نموذج ABCD بشكل أكثر من تلك النماذج الأخرى التى وردت فى هذا الدرس.

إن كل المناهج مفيدة، بمجرد أن تمتلك ناصية استخدام نموذج ABCD قد تحتاج إلى مراجعة الجزئيات الأخرى فى هذا الدرس. فقد تساعدك على المزيد من التقدم فى أداء برنامجك.

أنشطة قد تساعد

أنشطة إجبارية

١- **عبر الأيام الثلاثة التالية حاول أن تدوّن فى كراستك كل ما يمر على ذهنك من أفكار ترتبط بألمك.** حدد متى وأين واتتك تلك الأفكار. حاول ألا تراقب أفكارك أو تناقشها، فما عليك إلا تدوينها فقط. تذكر أن الأمر يحتاج لممارسة حتى تتمكن من تسمية نوع تفكيرك بشكل محدد. غالبًا ما يظهر التفكير الآلى بشكل أسرع، وغالبًا ما ستفوتك بعض الأفكار فيه، لكن عبر اليوم الثانى والثالث، يجب أن تكون قد حددت قائمة بالفعل.

حاول تسمية نوعية تفكيرك، مستخدمًا القائمة المدرجة بهذا الدرس، لا تهتم إن كانت بعض أفكارك لا تندرج تحت أى من الفئات التصنيفية. فقط ضع تحتها خطًا لتعود إليها فيما بعد.

ثم خلال الأيام الثلاثة التالية حاول رصد أفكارك أثناء المواقف المُشقّة، حتى وإن لم تكن مرتبطة مباشرة بألمك. ثم بنهاية الأيام الثلاثة، قم مرة أخرى بإعادة تسمية أفكارك وتصنيفها.

هذا التمرين بالغ القيمة إذ سيمكنك من التعرف على أنماط تفكيرك.

٢- **خذ الأفكار التى سجلتها فى النشاط السابق، واختر أحد أنواع الأفكار التى تحتويها (مثال؛ التفكير الكارثى).** قد ترغب فى انتقاء النوع الذى يضم أكبر من قدر من أفكارك. متى تظهر هذه الأفكار لديك خلال الأسبوع التالى استخدم كراستك لتدوين بيان بها لتعيد تفنيدها فيما بعد. عندما تصبح بارعًا فى تنفيذ أحد تصنيفات الأفكار، قم بالانتقال إلى التصنيف التالى.

لقد أدرجنا لك قائمة بالأفكار التى وجدها مرضانا مفيدة فى تفنيد أفكارهم الآلية. حدد ما إذا كان يمكنك استخدام البعض منها. حدد أيضًا إمكانية إضافة بعضا من أفكارك الخاصة والتى قد تغدو مفيدة مستقبلاً.

- أنا قادر على المواجهة.
- ألمى ليس خطأ أى أحد.
- استرخِ، إننى أملك السيطرة على ألمى.
- لقد سيطرت على هذا الموقف من قبل، ويمكننى الآن أن أسيطر عليه مرة أخرى.
- معظم الناس يتصرفون بناء على دوافعهم الخاصة، من غير المرجح أن يكون أى منهم يتعمد إيلامى.
- إننى أتعلم أساليب مواجهة جديدة فى كل يوم.
- إن الألم يأتى ويذهب، يمكننى الصمود.
- لن يقل تقدير تفكير الآخرين لى بسبب إصابتى بالألم.

■ أفكارك الخاصة لتفنيد الأفكار الآلية:

____

____

____

____

____

____

أنشطة اختيارية

٣-إذا كنت تفضل منهجًا أكثر تركيبًا، يمكنك أن تضع جدولاً من عندك في كراستك الخاصة، وتحتفظ فيه بالمواقف المشقة التى تحدث لك يوميًـــا، وذلك باستخدام نموذج ABCD.

اليوم والوقت	A	B	C	D
٩ \١٤ ٨,٣٥ ص	ألم الظهر أثناء القيادة.	"آه، ها هو ألم ظهرى يعاودنى مرة أخرى، سأضطر للعودة ولن أصل إلى ما أريد أبدًا، سأضطر للبقاء راقدًا من الآن وحتى أسابيع عديدة قادمة.	خوف؛ قلق؛ يتحول إلى اضطراب في معدتى.	سيكون الأمر على ما يرام، ربما أضطر للحصول على فترة راحة أو أتأخر بعض الشيء. سأستطيع أداء ذلك بشكل أسهل بعد فترة.
٩\١٥ ١٠,٥ ص	رئيسى فى العمل يصرخ فى وجهى.	كيف أمكننى أن أكون بهذا الغباء! ربما يريد أن يفصلني، ستضيع ترقيتى التالية ومعها الزيادة المتوقعة فى المرتب. إنه عادة ما ينتظر منى فعل المستحيل، لا يمكننى أن أتحمل المزيد من هذا.	جهل؛ غضب؛ بكاء ضربات قلب سريعة.	أشعر بالسوء لأنه صرخ في وجهي، ربما يواجه يومًا سيئا حقا، سأتحدث إليه فى يوم آخر نكون فيه نحن الاثنين أقل شعورًا بالمشقة لنرى كيف يمكن أن نجعل الأمور تسير بشكل أكثر مرونة في المكتب، الليلةِ سآخذ حمامًا دافئا ذا رغوة غامرة وسأتصل بأحد أصدقائى لنرتب للقيام بنزهة.

تذكر: A = الحدث المحرك (الألم أو أى موقف ضاغط).

B = أساليب التفكير المعتادة أو الآلية الاستخدام لديك (أفكارك المعتادة).

C= الأمور التى تترتب بناء على أفكارك الآلية.

D= تفنيد أفكارك الآلية ومناقشتها.

٤- أسئلة تجيب عليها

- متى تستعيد نشاطك مرة أخرى (مثلاً عندما: تسير، تمارس التدريبات، تركض حول المنزل). ومتى تكون مسترخيًا وودودًا على الرغم من ألمك؟. كيف توضح الأمر للغير عندما تعانى من انتكاسة تغير من طريقة تصرفك ومشاعرك؟
- هل تتوقع وتطلب من نفسك أشياء تفوق قدرتك فى الأيام الجيدة أم فى الأيام السيئة؟ كيف تستطيع تغيير هذه التوقعات؟.

الدرس الثامن

اكتساب الثقة بالنفس

إن أروع التغيرات التى يمكن أن تحدث للإنسان هى أن ينتقل من التوتر والقلق وإلقاء المسؤولية على الذات إلى التوازن والتقبل والسلام وأعجب ما فى هذا الأمر أنه لا يأتى فى الغالب من خلال القيام بفعل ما وإنما يأتى من مجرد الاسترخاء وإلقاء الأعباء عن الكاهل

ويليام جيمس

William James

إذا كنت قد حاولت تنفيذ ماجاء فى جميع (أو أغلب) الدروس المطروحة فى هذا الكتاب فربما تكون الآن فى حال أفضل، إن لم يكن على المستوى الجسمانى، فعلى الأقل على مستوى الوجدان والانفعالات. لقد تغيرت حياتك الآن. وحتى إن لم تكن تلحظ، فإن بذور الثقة بالنفس قد بدأت تنبت. ويكون كل يوم تتبع فيه هذا البرنامج بمثابة يوم من العناية بحديقتك. ويُنتظر أن تظهر ثقتك بنفسك واضحة أمامك، تمامًا كما تظهر أولى الزهور البيضاء مع مقدم الربيع.

بمرور الوقت، يصبح الألم أقل ظهورًا فى جوانب حياتك الأثيرة. سيغدو أكثر وكأنه خلفية مزعجة، تضايقك نعم ولكنها لا تمنعك من أن تحيا حياة مشبعة لك. سوف تنضج وتتحول من شخص يتواءم مع الألم إلى آخر ينجح ويستمر رغم الألم.

كل ذلك بسبب قيامك بما يلى:

- استمعت إلى إشارات جسدك وتتبعت الخطوات الصائبة للاستجابة لها.
- بلورت أهدافًا معقولة واستطعت تحقيقها.

- نظمت إيقاع دائرة النشاط والحركة لديك.
- زدت من تنوع الخبرات السارة فى حياتك.
- حسنت علاقاتك مع الآخرين
- علمت نفسك كيف تطوع تفكيرك لتحقيق مشاعر أفضل.

ليس الأمر فقط أن تطور الثقة فى نفسك، وإنما أيضًا فى الآخرين وفى المستقبل بشكل عام. فى هذا الدرس ستتعلم كيف تُحَسِّن من بعض هذه المهارات لتحقيق المزيد من بناء الثقة بالنفس. إننا سنبدأ بملخص مختصر من خلال أسئلة تهمك أنت، ومن ثَمَّ يمكنك أن تبدأ البناء.

قائمة جرد يومى

ما الذى يخبرك به جسدك اليوم، الآن تحديدًا؟ من خلال توجيه الانتباه لجسدك دقيقة بدقيقة، وساعة بساعة، ويومًا بيوم يمكنك فعلاً أن تتعلم ما الذى تحتاجه لتسيطرعلى ألمك.

ما الذى تشعر به الآن؟ أن تبقى على دراية بما تشعر به يساعدك أيضًا على تعلم روابط هامة بين أفعالك (أو سكونك) وأفكارك والمشقة الواقعة عليك.

ما هى حدود قدراتك اليوم؟ يجب أن تستطيع التمييز بشكل يومى بين ما يمنعك جسدك من فعله وما تمنعك أفكارك ومشاعرك منه. سيساعدك ذلك على مصادقة جسدك، بدلاً من مهاجمته بالأفكار من نوعية "إن ظهرى عادة ما يؤلمنى ويعيقنى" (مثلاً: إن ظهرى هو عدوى). من المهم أن تستمع إلى جسدك، حتى وإن كان ما تسمعه ليس إيجابيًا. لكن، تذكر أن الاستماع لجسدك والاستسلام للإحساس بعدم الارتياح هما أمران مختلفان.

هل تجلد ذاتك اليوم؟ ستكون قاسيًا على نفسك فى البداية على الأرجح. تجلد ذاتك بقسوة عندما لا تقدر على فعل ما تتوقع من نفسك القدرة على فعله. إذا كنت تشعر اليوم بانخفاض الهمة، فقد تعمد إلى جلد ذاتك. اسأل نفسك لماذا، ربما أنت تعطى أكثر مما يجب عليك إعطاؤه، مما يشعرك بالنضوب. قد تتملكك بعض الأفكار من نوعية "إننى حمل على الآخرين، أنا مضطر لطلب المساعدة اليوم من غيرى". اليوم، أنت تعرف نفسك بشكل أفضل، ويمكنك تحديد نوعية الأفكار التى تؤدى بك إلى أن تشعر بنفسك على نحو سيء.

"إذا كنت أمر بيوم سيء، فكيف يمكننى إبقاء عقلى بعيدًا عن ذلك؟". على بعض المستويات تكون على علم بأنك لا يمكنك إلا أن تعمل مع عقلك وليس ضده. فكر فى جسمك وكأنه طفل. اعتنِ به كما تعتنى بطفل. إنك تهتم بغذاء طفلك ولا تفسده بالتدليل. أنت تستمع إلى طفلك، ليس فقط وهو سعيد وفى حالة جيدة، وإنما أيضًا وهو متألم ومريض أليس كذلك؟ لا تخشَ الاستماع إلى ألمك. إن ذلك لا يعنى أن الألم سيستولى عليك، فأنت لاتزال صاحب الكلمة العليا.

تعلم كيف تحب نفسك

لن يمكنك أن تصل إلى حب نفسك، إلا إذا تقبلتها واحترمتها على ما هى عليه. إن حبك لنفسك لا يعنى أن تحبسها فى أُطُر من النماذج المثالية لما تود أن تكون عليه فى وقت معين. تذكر أن أى شخص يؤدى بأفضل ما عنده فى أى من الأيام، هو شخص يستحق احترام ذاته وتقبلها. أنت ضمن من نعنيهم بتعبير "أى شخص" عندما تفعل ما بوسعك حتى إن لم يكن "مثاليًا" فأنت ما زلت بحاجة إلى أن تُنعم على نفسك بتقبلك لها. عندما يمر عليك أحد الأيام السيئة قد لا ترى نفسك إلا كمريض. لكن، لماذا لا تنظر إليها على أساس أنك إنسان فى المقام الأول؟ إنسان يستحق احترامك الشخصى ومشاعرك الطيبة بالرغم من محدودية قدراته الناتجة عن الألم.

إن تقبل الذات هو الخطوة الأولى والأهم فى تعلم حب الذات. وتتمثل الخطوة الثانية فى استثمار وقتك وطاقتك فى سبيل تحسين جودة حياتك أنت قبل أية أولويات أخرى. وذلك لا يعنى أن تكون أنانيًا، بل أن تصبح مسئولاً. فنحن عندما نكفى أنفسنا احتياجاتها تكون لدينا القدرة على منح كل ما تبقى لدينا للآخرين. فأنت عندما تحترم احتياجاتك الخاصة تستطيع ساعتها فقط احترام حاجات الآخرين.

لقد ناقشنا فكرة التقبُّل فى موقع سابق من الكتاب. لكن من المهم أن نستفيض فى مناقشتها الآن، لأنه سيكون من الصعب عليك أن تبنى ثقتك بنفسك وحبك لذاتك دون أن تفهم تمامًا ما الذى يوجبه عليك مفهوم التقبل.

أولاً، إن التقبل عملية متواصلة وليس حالة يمكنك الوصول إليها. فهو يمدك بالمناخ الدائم الذى يسمح لك بالتغير نحو الأفضل. كما أنه عملية طويلة المدى تتطلب مراحل متعددة:

١) إنكار محدودية القدرات: فى هذه المرحلة المبكرة يتصرف الفرد وكأن لا شيء قد حدث له. يتصرف وكأنه ليست هناك مشكلة حقيقية. ويخفى حالته عن نفسه والآخرين، ويبدو وكأنه يشعر على نحو أفضل مما يشعر به حقيقة. وقد يلجأ للمسكنات القوية أو الكحوليات ليستمر إنكاره لمشكلته.

٢) التمرد والغضب على الحدود التى يفرضها الألم: فى هذه المرحلة يكون الفرد محيطًا بوجود الألم، ومدركًا لوجود مشكلة، لكنه يقاوم هذا الإدراك وتلك الإحاطة. فقد يضغط المريض على جسده وكأنه آلة. وقد يبحث بجنون بين جميع التخصصات الطبية ويشعر دومًا بخطأ التشخيص وعدم الفهم من الجميع. إنه يستمر فى الحرب والمقاومة، حتى لو سبب له ذلك المزيد من الألم.

٣) القنوط والكآبة والسلبية: فى هذه المرحلة قد يرى الشخص مشكلة الألم وكأنها غير قابلة للحل. فيشعر باليأس والعجز ولا يرى مخرجًا. قد يتجنب تحمل المسئوليات كما قد يعانى من قلة النوم أثناء الليل. وربما يتحول تدريجيًا إلى شرب الكحوليات وغيرها من المخدرات. وبعد ليلة لا راحة فيها، ربما يمضى يومه التالى كله فى السرير شاعرًا باليأس التام.

٤) الانفتاح على التوافق مع الظروف الجديدة وتعلم أشياء جديدة: فى هذه المرحلة يصبح عقل الفرد أكثر انفتاحًا. ويقرُّ بمعاناته من مشكلة ما، مع علمه باحتمال وجود حلول مناسبة لها. قد يشترى كتابًا مثل كتابنا هذا، ويبدأ باستعادة الشعور بالأمل والمزيد من السيطرة على حياته وكذلك الشعور بشكل أفضل حيال نفسه. ولذلك، فهو يتفاعل مع الآخرين بشكل مختلف، وبدلاً من أن يرى فى الانتكاسة فشلاً، فهو يراها بشكل واقعى على أساس كونها جزءًا لا يتجزأ من عملية التعايش مع الألم.

٥) التقبل: كنتيجة للمرور بهذه المراحل، يبدأ الفرد تدريجيًا فى تقبل جسمه وحالته وألمه المزمن. وبدلاً من الدخول فى حرب، يصنع لنفسه حالة من السلام مع جسمه وذاته. إن هذا التقبل هو عملية متواصلة، لذا فإنه يكون فى بعض الأيام أو الساعات أو الدقائق أكثر تقبلا للفكرة أكثر من غيرها.

من المهم أن تدرك أن الناس يتأرجحون ذهابًا وإيابًا بين هذه المراحل. لذا فنحن نركز على كون التقبل عملية متواصلة. ستجد نفسك على درجات مختلفة منها وتنتقل بين نقطة وأخرى بين وقت وآخر، حتى وأنت تتبع نصائح هذا الكتاب، وتنتبه لنفسك جيدًا. فى أى مرحلة من عملية التقبل ترى نفسك واقفًا الآن، وفى هذه اللحظة بالتحديد؟

من المهم أيضًا التركيز على تحديد ما الذى لا تعنيه فكرة التقبـل. إنهـا لا تعنى أنك لم تعد تشعر بالألم بعد الآن، أو لا ترى النتائج المترتبة على إصـابتك بالألم المزمن. أنك ستظل مدركا لمحدودية قدراتك بسبب الألم، فليست كل الأيـام أياما جيدة. ولا يعنى التقبل أن تدفع نفسك نحو ما يتعدى حدود قـدراتك. كمـا لا يعنى أن تفعل أقل مما يمكنك فعله. فليس المقصود منه مجـرد الاسـتلقاء علـى السرير. بل أن تتقبل الأمور الإيجابية والسلبية على حد سواء، دون الحاجة لإنكار أى منها.

كـن أنت أفضل صديق لنفسك

قبل أن تتمكن فعليًا من استجلاب دعم الآخرين لأولوياتك، من الـضرورى قطعًا أن تصبح أنت الداعم الفعلى لنفسك، والصديق الأفضل لها.

إن المثالية هى العدو الأول لأن تصبح الصديق الأفضل لنفسك. قد لا تنظر لنفسك كشخص مثالى، لكنك قد تُفاجأ. هل تنتقد نفسك فى صمت عندما تفعل شـيئًا خطأ. هل تقول لنفسك سراً كلمات من نوعية "لقد كان ذلك غباء منـى" أو "كـان يجب أن أعرف المزيد"؟. هل تدخل كلماتك تعبيرات من قبيل "يجـب" أو "يلـزم" عندما يفعل الآخرون شيئًا لمساعدتك؟ عندما يقوم الآخرون بمساعدتك، هل تـشعر أحيانًا بالاستياء لأنهم لايقومون بالأشياء مثلما كنت ستفعل لو كان فى اسـتطاعتك؟ كل تلك الأمور تشير إلى علامات واضحة على ميلك لكمال.

إن المثالية بمثابة العدو، لأنه من غير العدل أن تطلب من نفسك أكثر ممـا يمكنها فعله. نحن غالبًا ما نتعلم السعى للمثالية منذ الصغر. وهى قد تكون مقبولـة فى بعض الأمور ولكن ليس فى كلها.

ربما سمعت فى الماضى كلمات من قبيل: "تأكد من أن تترك انطباعا جيـدًا" "ما الذى يمكن أن يظنه الجيران عنك؟". أو ربما تنتمى إلـى إحـدى المؤسـسات

الإنتاجية التى تعوّل المزيد من المهارات على نقد الذات، أكثر من الثقة بالنفس. لقد تعلمت إحدى مريضاتنا أن تضغط على نفسها بشدة حتى حصلت على الجائزة الثانية فى الحياكة. وشعرت بضيق شديد لأنها لم تكن الأولى. مريضة أخرى كان لديها مدرس أوقفها أمام الصف لائمًا إياها "دائمًا تحصلين على ٩٩٪ ألا تحرزين ١٠٠٪ أبدًا؟!".

أنك تحتفظ بهذه الخبرات على نحو لا شعورى. حتى تصبح جزءًا من ذاتك وكيفية تفكيرك فى نفسك وفى الآخرين. ودون دراية منك، فإنك قد تتعامل مع نفسك متأثرًا باعتقادك أن "ما يظنه فى الآخرين أهم من رأيى الشخصى. لا يكفى إلا الأفضل لأكون مقبولا". والحق أنك إنسان متفرد بذاته.

- فكر للحظة فى تفردك الذاتى، ما هو الأمر المتفرد فيك؟ كيف تشعر وتفكر وتتصرف؟. لو كان ذلك أمرًا صعبًا فكر فقط فى نكتة مضحكة، أو شيء إيجابى. أو يكفى أن تفكر فى شكل عينيك واتساعهما ونظرتهما أو فى ابتسامتك أو الخطوط المميزة لوجهك (إياك أن تفكر فيها كتجاعيد). حاول أن تحسن الطريقة التى تتحدث بها إلى نفسك باعتبار أنك متفرد. فحتى محدودية القدرة يمكن أن تمثل نوعًا من التفرد. عندما تحاول ولا تنجح، ما رأيك أن تقول لنفسك بشكل ودى "لقد كانت تلك محاولة جيدة. المحاولة أهم من النجاح. إننى أحب ذاتى واحترمها لمحاولتها، ربما يمكننى أن أقدم أداء أفضل فى المرة القادمة".

- حاول ألا تقارن نفسك بالآخرين أو حتى بـ "ذاتك السابقة".

إن البقاء تحت المراقبة والملاحظة والتقييم المستمر يوقع الفرد تحت قدر هائل من الضغط. وبإصرارك على ذلك، ستسبب لنفسك قدرا لا حاجة لك به من المشقة. بينما ستتصرف بشكل أكثر طبيعية وستشعر بالمزيد من الاسترخاء عندما لا تقلق على تقييمك لنفسك فى ضوء بعض المعدلات الخيالية وغير القابلة للتحقق، وعندما لا تقارن نفسك بالغير.

إذا كان لديك أخوة أو أبناء عمومة، هل تتذكر كيف كان شعورك عندما كنت تقارن معهم بصورة سلبية؟ من غير المرجح أن ذلك كان يشعرك بالتفرد أو يدفعك نحو الأمام بشكل صحى سليم (فإن تكن "مدفوعًا " لا يعنى بالضرورة إن دوافعك كانت تنشط بشكل صحى).

بدلاً من أن تقارن نفسك بالآخرين، أو بصورتك السابقة، عليك أن تتلمس الطريق نحو ما يشعرك بالفخر بنفسك، فسيمدك بالثقة أن تسعى وتجد طريقك الخاص. جرب كيف يكون الشعور عندما تقول بفخر "لقد فعلت ذلك بطريقتى، وقد أفلح الأمر".

لا يمكنك شراء الحب

إن الحب هبة إلهية، نمنحها ونمنحها بلامقابل. إذا كنت تتصور أن عليك دائمًا فعل أفضل ما بوسعك حتى تتلقى الحب من الآخرين، فاعلم أن تفكيرك مشوش. وأنت إن حاولت استجلاب الحب أو كسبه، فإنك ترتكب ظلمًا فادحًا فى حق نفسك وحق الآخرين. أنت فى الحقيقة تهيئ نفسك للفشل. إن قابليتك لأن تكون محبوبا لا تتحدد من خلال ما تفعله وما لا تفعله، فإن تكن محبوبا هو هبة إلهية مثل لون العينين. إن كان هناك من لا يحبك على ما أنت عليه فعليًا (بافتراض أنك تعامله أوتعاملها باحترام)، فعليك أن تتساءل عن قدرة هذا الفرد على أن يحبك (أنت أو غيرك) الآن.

إن حب الذات أمر شديد الأهمية. وهو يتعلق بهويتك، وما هى الصفات الإيجابية التى تود تحقيقها، وماهو الجهد الذى تبذله لتحقيق ذلك فعليًا. فكر للحظة: أى نوع من الأشخاص تود أن تكونه؟ ما المزايا التى يحققها أن تصبح هذا الشخص؟ وما الذى تستطيع أن تفعله فى سبيل تحقيق هذه السمات؟ هل تحب ذاتك أثناء ذلك (وليس فقط بعدما تتحقق الأهداف)؟.

بالرغم من كون السؤال التالى قد يكون غير سار، لكن من المفيد أن تفكر فيه وتمعن النظر: كيف تودُّ أن يتذكرك أهلك وعائلتك إذا مِت قبلهم؟ حاول ألا تنغمس فى فكرة إثبات شيء ما لهم (أو إذا فعلت، ربما تريد أن تمعن النظر فى السؤال عن ماهية هذا الشيء الذى تود إثباته، ولمن).

إنه أمر مشبع وكافٍ لك جدًا أن تستطيع أن تقول لنفسك "إننى لست مضطرًا أن أكون مثل الآخرين أو أفضل منهم. أنا أحتاج إلى أن أكون ذاتيًا فقط، يمكننى أن أقبل نفسى كما هى بما فيها من نواقص ومحدودية للقدرات، وبكل سماتى المتفردة أيضًا، هكذا أحب أن يفكر فىَّ الآخرين ويتذكروننى".

السيطرة على ما تستطيع السيطرة عليه

كما ناقشنا مسبقًا فى هذا الكتاب، فإن معظم الأمور فى حياتنا ليست تحت سيطرتنا، لكن من المفيد أن نتولى المسئولية عن الأشياء التى يمكننا السيطرة عليها. تفيدك الأحوال التالية فى هذا الخصوص، حاول أن تقول أحدًاها لنفسك فى كل يوم، وتأمل مدى ملاءمتها:

- إن وضعى ليس مسئولاً عن حالتى المزاجية، أنا أستطيع إعادة توجيه أفكارى وتغيير حالتى المزاجية.
- أنا لست مجرد (شكلى الخارجى، طولى، ذكائى، دخلى، صحتى، إنجازاتى) لكننى أنا كما أنا وهذا يكفى.
- ما يظنه فىَّ الآخرون ليس من شأنى. الأهم بالنسبة لى هو كيف أفكر فى نفسى وكيف أشعر حيال ذاتى.
- أنا لست مسئولا عن حالة الآخرين المزاجية أو عن مدى سعادتهم. لكننى أستطيع أن أكون مؤثرًا إيجابيًا على كل منهما.

مشكلة الكبرياء

عندما يصيبك الألم المزمن، تكون فى حاجة أحيانًا للمساعدة. وعندما يحدث ذلك فإنك غالبًا ماتشعر بالضآلة والاعتماد على الغير. والذى لا يعرفه معظم الناس أن هذه ليست مشكلة اعتماد على الغير، وإنما مشكلة شعور بالكبرياء. إن كلاً منا يعتمد على الآخرين، كل منا. بدأ من النادل فى المقهى، ووصولاً لأصحاب أقوى المناصب السياسية. كل منا يعتمد على الآخرين.

إذا كنت تواجه مشكلة فى تقبل هذه الفكرة، فكر فى الكهرباء. ألسنا جميعًا نعتمد على الكهرباء وعلى العمال الذين يمدوننا بها؟ ألسنا نعتمد جميعًا على الفلاحين والصيادين وعلى توفر اللحوم والدواجن فى طعامنا؟ "نعم، لكن" ربما تفكر قائلاً " إن ذلك حال مشترك بين الجميع، أما أنا فأحتاج لطلب المساعدة فى بعض الأيام حتى لاستلام بريدى".

أولاً: دعنا نرى ما الذى يجعل الأمر مؤلمًا لك عندما يتوجب الحال أن تتحول المهام والمسئوليات التى كانت موكلة لك إلى شخص آخر لأدائها؟ هل يشعرك ذلك بأنك شخص غير ذى ضرورة ومن السهل استبدالك بغيرك؟ هل يشعرك ذلك بأنك أقل قدرًا أو غير ذى قيمة؟.

يلعب المجتمع دورًا كبيرًا فى تمجيد (زائف) الاستقلالية. إذا تماشيت مع هذا، فإن الحاجة للمساعدة ستشعرك غالبًا بالحزن والغضب والاكتئاب. ربما تبدأ فى تحويل هذه المشاعرإلى الآخرين، الذين يبدون لك مستقلين تمامًا. وربما تقول لهم إنهم لا يؤدون المهام كما يجب أو كما كنت ستؤديها أنت. إذا قال لك أهلك أو أصدقاؤك إنه لا يجب أن تقلق، فهم سيتولون عنك شيئًا ما، هل يؤدى ذلك إلى أن تشعر بحال أسوأ؟ هل إذا أبدوا إحباطًا من كثرة مقاطعتك لهم، يشعرك ذلك بالخجل أو الغضب؟

كل تلك الأمور تعد علامات على الكبرياء الخاطئة. ليس فى الأمر ما يوجب الخجل منه، لكنه أمر يجب أن تعمل عليه. يكون التلقى أصعب كثيرًا من العطاء بالنسبة للعديد من الناس. فهل يعنى ذلك شيئًا بالنسبة لك؟ هل يمكنك أن تتفهم أنك عندما تتلقى العطاء من الآخرين، فإنك بذلك تمنحهم هدية أيضًا؟ إن الشعور بالعطاء هو شعور رائع. فهل تستطيع أن تتلقى المساعدة من الغير بلطف وتظهر الامتنان؟

إذا كان ذلك أمرًا شديد الصعوبة عليك، فحاول أولاً إيجاد وسيلة لمساعدة الآخرين. جرب كيف يكون شعورك عندما تتصل بشخص يتملكه الحزن والوحدة وتستمع إليه دون حاجة لتلقى أى شىء فى المقابل. استشعر كيف يكون الأمر حينما تمد أحد الأشخاص بمعلومة قد تفيده ولو عن طريق البريد.

ثم، وفى المرة التالية، عندما يحاول أحد الأشخاص أن يقدم لك مساعدة، عليك بتذكر المشاعر الطيبة التى شعرت بها عندما ساعدت غيرك. حتى إن كان مساعدك سيئ المزاج أو كثير الشكوى، فلا تفترض أن مساعدته لك لن تساعده. كن لطيفًا فى كل الأحوال. إذا مال أهلك أو عائلتك إلى مساعدتك بقدر أكبر مما يناسبك، فيمكنك أن تطلب منهم إدماجك فى الأمر بقدر الإمكان. قد لا تتمكن من المساعدة فى أداء المهام، لكنك تستطيع المساهمة فى التنظيم والتخطيط لها. كما يمكنك أن تؤكد لهم أنه من المفيد لك أن يطلبوا منك المشورة والنصيحة والدعم فى بعض الأحيان. ربما هم أيضًا يعانون من صعوبة طلب المساعدة، تمامًا كما تعانيها أنت.

يكون من المهم مع عائلتك وأصدقائك أن تفكر فيما تحتاجه فعليًا وتريده بحق قبل أن تطلب منهم المساعدة. يتصور الناس غالبًا أنهم يحتاجون شيئًا ماديًا، بينما يكون احتياجهم الحقيقى هو بعض الوقت والاهتمام. وأحيانًا يتصور الشخص أنه فى حاجة للاهتمام، بينما هو يحتاج من يُعدُّ له وجبة طعام. لذا فعليك بالتمهل والتفكير فيما أنت بحاجة فعلية له. ثم استجمع شجاعتك (نعم، يتطلب الأمر قدرًا من الشجاعة حتى تطلب ما تحتاجه حقًا) لتخبرهم بذلك. أخبر الأفراد المؤثرين فى حياتك بشكل لطيف كيف يمكنهم مساعدتك، ولعب دور هام فى حياتك.

إذا كنت لا تزال تواجه صعوبة فى طلب المساعدة، ربما تحتاج لإعادة استيضاح معانى الكلمات التى تستخدمها فى طلب حاجتك. إليك بعض الأساليب التى استخدمها مرضانا ووجدوها معينة على صياغة طلب المساعدة من الآخرين:

- هل تتلطف بفعل......
- هل من الممكن أن تساعدنى فى.......
- هل من الممكن أن أطلب منك شيئًا......
- أود حقًا أن..........
- ستسعدنى كثيرًا إذا..........
- سأكون ممتنًا لك إذا فعلت..........

حاول أن تتذكر أنه عندما يعجز شخص ما عن مساعدتك، فيجب أن تفكر فى غيره ليفعل. من المهم أن يكون لك العديد من الأفراد الذين يمكنك أن تطلب منهم المساعدة. إن الاعتماد على الآخرين لا يتوقف على شخص بعينه، بل إنه فى الحقيقة يعنى أن تكون لك شبكة من الأشخاص الذين تتبادل معهم الأخذ والعطاء.

يحق لك أن تفخر بذاتك، إذا تعلمت كيف تطلب المساعدة من الغير بشكل لطيف، وكيف تبدى الامتنان على ما تلقيته من مساعدة، وعندما تتقبل أن يكون الرد "لا" فى بعض الأحيان على طلبك الذى ما طلبته إلا بكل رقة ممكنة. إن هذه القدرات ستضاف إلى ثقتك بنفسك، وتحسن من علاقاتك مع أهلك وأصدقائك.

تعلم أن تدافع عن حقوقك

يجد العديد من الناس صعوبة فى الدفاع عن حقوقهم. إن ضعف الثقة بالنفس والشعور بانعدام حب الناس والخوف من المشكلات وعدم تأكيد الذات، هى كلها معوقات فى سبيل تحقيق هذه القدرة الهامة.

غالبًا ما يميل من لا يساندون أنفسهم لتجنب المشاحنات. قد يقول الواحد منهم نعم، بينما هو يعنى لا. قد لا يوافقون على أمر ما ولكنهم طلبًا للسلام يستسلمون لما لا يرضيهم. وعلى أية حال، فإنهم على المدى الطويل لا يستطيعون إخفاء مشاعرهم الحقيقية. وعندما تصل درجة الإحباط وجرح المشاعر إلى ما لا يمكن احتماله، غالبًا ما يأتى تعبيرهم عن ذلك فى صورة انفجار الغضب.

هنا، قد يخاف من حولهم منهم، كما قد يشعرون هم أنفسهم بالخوف، ويتملكهم شعور بالتشوش التام والحرج الشديد. يفكر الواحد منهم قائلاً لنفسه "هذا ليس أنا، أنا لا أفضّل ذلك الشخص الذى ظهر منى، لا يجب أن أكرر ذلك ثانية أبدًا"

عندما لا يملك المريض بالألم المزمن قدرًا من الوضوح والثقة بالنفس، يبدأ الآخرون فى معاملته بشكل مختلف. فيعاملونه كمريض أكثر من كونه شخصًا عاديًا. حيث يتوقف الفرد منهم عن قول ما يفكر به فعليًا فيقول ما يتصور أن المريض يود سماعه منه. يحاول الجميع قراءة الأفكار وهو الأمر الذى لا يفلح أبدًا. لذا قد يتجنب الأصدقاء وأفراد العائلة الشخص الذى يعانى من ألم مزمن. وغالبًا ما يبدأ كل منهم فى ارتداء قناع غير حقيقى ومرهق له وللغير.

إذا كان هذا الوصف متقاربًا مع وضعك الشخصى، فقد يتملكك الشعور بأنك لست كفئًا فى علاقاتك مع غيرك. قد يشعر الغير بأنك لم تعد ذلك الشخص الداعم والحامى لغيرك. ولكى تبدأ فى تغيير ذلك، فمن المهم أن تتعلم كيف تعبر عن نفسك، وأن توضح حالتك الحقيقية فى كل موقف يتطلب منك ذلك.

سيستغرق الأمر الكثير من الشجاعة كى لا تنطوى على ذاتك عندما تتعرض لمضايقة شخص ما أو ضغطه عليك لتقول أو تشعر أو تفعل بغير ما أنت عليه بالفعل. لكنك إن أردت الحصول على علاقات حقيقية مع المحيطين بك والشعور بشكل أفضل نحو ذاتك، فعليك أن تبدأ فى قول "لا". يجب أن تبدأ فى تحدى الغير عندما يتصرف بشكل ليس معينًا لك. دعنا الآن نركز على قول "لا".

سيكون ذلك صعبًا فى البداية، وقد تكون شخصًا يصعب التعامل معه. وعادة ينطق الشخص الذى لم يتعود على تأكيد ذاته كلمة "لا" بدرجة أعنف كثيرًا مما يود قولها فعليًا فى بدء محاولته لنطقها. فكر فى طريقة لقول كلمة "لا" بشكل محترم وقاطع فى الوقت نفسه، وذلك من خلال مراجعتك لمواقفك فى الماضى عندما قلت نعم وأنت فى الحقيقة تود أن تقول لا. كيف يمكن أن يختلف شكل استجابتك؟.

قد تودُّ فى البدء بالمواقف الأسهل التى تقول فيها لا بطريقتك الخاصة. ثم اعمل بالتدريج على المواقف الأصعب. ستكتسب الثقة بنفسك أثناء قيامك بذلك، وستشعر بالمزيد من السيطرة على تلك الأشياء الواقعة فعليًا داخل نطاق سيطرتك (مثل: وصفك للمكان الذى تريد الذهاب إليه، وما تريد أن تفعله).

التوازن، ثم التوازن، ثم التوازن

من المهم فى أى من تلك المواقف أن تسعى لتحقيق التوازن. فمثلاً فى مسألة طلب المساعدة، حاول ألا تنتقل من النقيض (من كونك تفعل كل الأشياء لنفسك) إلى النقيض التام (أن تطلب من الآخرين أن يقوموا عنك بكل شىء). يمكنك أن تطلب من الغير أداء مهام محددة نيابة عنك بشكل مؤقت إلى أن تتمكن من تحسين قدرتك على أدائها. يمكنك البدء فى أداء أشياء بسيطة لنفسك كنت قد اعتدت طلبها من الآخرين. وتذكَّر أنه فى بعض الأيام، ومهما كان قدر التزامك بهذا البرنامج، فستكون حاجتك لطلب المساعدة أكثر من أيام أخرى غيرها.

لا تبدأ فى قول "لا" لكل شىء فى حين أنك لم تعتد قولها لأى شىء من قبل. كما لا تحاول إثبات ذاتك لكل شخص فى البداية. بل خذ وقتك. فالمهارات والقدرات تحتاج وقتًا لاكتسابها.

تعلم حل المشكلات

يتصور العديد من الناس أن "تقدير الذات" هو نوع من المشاعر. لكنه فى الحقيقة يأتى نتيجة للتصرف بأساليب محددة: تهذيب ذاتك، التواصل الجيد مع الآخرين، الثقة والوضوح، وتنفيذ الالتزامات (خاصة مع نفسك)، الحل الفعال للمشكلات. وما شابه ذلك.

سنركز هنا على حل المشكلات. إن حل المشكلات ليس قدرة فطرية. ولكنه أمر يكتسب. والخطوة الأولى فى التعلم هى أن تبدأ فى التفكير فى المشكلة وانعكاساتها على مختلف الأصعدة. إذا كنت ترى الأمور دومًا من خلال وجهات نظر الآخرين، فعليك بمحاولة التفكير فى المشكلة وتأثيراتها عبر وجهات نظر متباينة ومتنوعة (أى باتخاذ نظرة موضوعية إلى الأمر). أما إن كنت ترى المشكلة من خلال وجهة نظرك الخاصة، فحاول بعقلك أن تضع نفسك فى مكان الآخرين الذين يتأثرون بالمشكلة. إن معظم المشكلات مع الأسرة والأصدقاء هى فى حقيقتها مشكلات فى التواصل. ويكون الأمر مذهلاً عندما نتعلم كيف أننا غالبًا ما نحرِّف مقاصد الغير من كلامهم، كما يفعلون الأمر نفسه معنا. لقد وجدت إحدى مريضاتنا فائدة فى الكتابة عن تلك المشكلة عبر خطابات (لم ترسل) بينها وبين الآخرين. لقد قامت أولاً بكتابة ما حدث (السلوك بالتحديد وليس تأويل السلوك) وكيف كان شعورها (وليس تفكيرها) حول الأمر. ثم فعلت الأمر ذاته ولكن من وجهة نظر الشخص الآخر هذه المرة (حيث كتبت مرة أخرى عن السلوك وما يمكن أن يكون عليه شعور الطرف الآخر نحوه). بعد ذلك، أبرزت فوائد تحديد المشكلة بهذا الشكل التركيبى. ساعدها هذا التدريب ثلاثى الخطوات على البقاء منفتحة العقل، وحماها من تحويل مشاعرها إلى الغير عندما لا يكون الوقت مناسبًا لمناقشة المشكلة الواقعة بينهما. إن هذه المشكلات وغيرها أيضًا يمكن أن يُستفاد فى التعامل معها باستخدام منحى أكثر تنظيمًا لحل المشكلات. يقدم شكل (٨-١) قائمة من الخطوات والأسئلة التى يكون من المفيد وضعها فى الاعتبار أثناء العمل على حل أية مشكلة. وخاصة عندما تقوم بتدوين إجاباتك فى كراستك الخاصة بالبرنامج.

شكل (٨-١) خطوات حل المشكلة

الخطوة	السؤال \ الحدث
١- تحديد المشكلة	ما هو الموضوع أو المشكلة الحقيقية؟
٢- اختيار الهدف	كيف أشعر وماذا أريد؟
٣- استعراض البدائل	ماذا يمكننى فعله؟ وما هى البدائل الممكنة؟
٤- اتخاذ القرار	أى البدائل يبدو أفضل؟
٥- التطبيق	كيف يمكننى أن أفعل ذلك؟ فلأفعله إذن.
٦- التقييم	هل أفلح الأمر؟ لو لم يفلح، فما الذى حدث على نحو خاطئ؟ فلأعد إلى الخطوات من ١إلى ٥ مرة أخرى

حل مشكلة العناء المرتبط بالألم

دعنا نلقى نظرة على هذا المنحى التنظيمى فى ضوء الضغوط المرتبطة بالألم. أولاً، أعد تعريف المشكلة (ليس الألم فى حد ذاته، وإنما المشاعر والأفكار والسلوكيات) كأشياء تتأثر بالألم. فمثلاً، يمكن أن نعيد تعريف المشكلة كمشادة مع شريكك فى تنظيم المواعيد أو شعور بالمعاناة نتيجة لقلة الأنشطة الاجتماعية فى حياتك. عرّف هذه المشكلة بشكل محدد.

فمثلاً، فى حالة المشادة مع شريكك، ليست المشكلة فى الاستمرار مع الشريك، وإنما فى ترتيب جدّاولكما لتناسب احتياجاته ولا تتخطى حدود قدراتك.

ثم، حدد ما تشعر به وما تريده بشكل واضح ومحدد أيضًا. فمثلاً، فى حالة نقص أنشطتك الاجتماعية، يمكنك أن تكتب " أشعر بالوحدة وبأننى لست جزءًا من الحياة، إننى أريد المزيد من الناس حولى، والأنشطة فى حياتى".

ثم قم باستنباط بعض الأساليب لحل مشكلتك. اقدح زناد فكرك بحثًا عن ثلاثة أساليب على الأقل يمكن أن تحل بها مشكلتك، ولا تعدِّل فى أى من هذه الحلول حتى تختبر كلا منها. البعض من مرضانا وجد مساعدة فى تخيل كيفية استجابة الآخرين فى ظروف مشابهة إذا طُلب منهم التعامل مع مشكلات مشابهة.

من خلال القائمة التى وضعتها للحلول المقترحة لكل مشكلة، اكتب من وجهة نظرك مميزات وعيوب كل حل منها (فى حالة المشادة مع شخص آخر، حاول كتابة الأمر من وجهة نظره أيضًا). رتب الحلول المقترحة على أساس تصورك لقدرة كل منها على حل المشكلة.

تأمل كيف يمكن أن يسير الحال إذا وضعت كلا من هذه الحلول موضع التنفيذ. ومرة أخرى، يمكن أن يكون قدح زناد الفكر أمرًا مفيدًا لوضع قائمة حلول. فكر فى نشاط يمكن أن يؤدى إلى نتائج جيدة. نشاط يمكنه أن يحل المشكلة.

بعد ذلك، قم بتجربة الحل الذى تراه الأنسب والأكثر واقعية فى حل المشكلة.

وأخيرًا، اعمل على تقييم ما حدث بالكامل، هل نجح الأمر تمامًا؟ هل نجح جزئيًا؟ هل فشل؟ إذا لم يكن النجاح تامًا، فما الذى يمكن أن تكون قد فعلته بشكل مختلف؟ هل ترى أن أحد الحلول الأخرى التى اقترحتها يمكن أن يحل المشكلة بشكل أفضل؟ ولماذا؟.

إذا كانت المشكلة لا تزال تؤرقك، عُد إلى الخطوات من ١إلى ٥ مرة أخرى (ربما أنت فى حاجة فعلية إلى إعادة تعريف وتحديد المشكلة. قد تحتاج إلى إضافة المزيد من البدائل لحل الأمر).

فى جميع الحالات، تذكر أن تمنح نفسك الفرصة لبذل الجهد اللازم لحل المشكلة بشكل بنائى مركب. فمثلاً، يمكن أن تقول لنفسك "لقد كانت بداية موفقة، وأنا لن أجلس خاملاً آملاً أن تَحل المشكلة أو تختفى من تلقاء ذاتها. سأكافئ نفسى على محاولتى، ثم أعود للتفكير فى الأمر مرة أخرى".

التعلم من الآخرين

يمكنك أن تتعلم الكثير من الأشخاص الذين وصلوا للنجاح (و ليس الكمال) فى حياتهم. لقد دُرست الأساليب التى اعتمدها مثل هؤلاء الأشخاص للوصول إلى ما وصلوا إليه، وقد وُجد أن هناك سمات محددة تتسم بها تلك الأساليب. وهو ما سيلى وصفه هنا:

الاستقـــلالية

تتطلب الاستقلالية أن تضع أهدافك الخاصة بنفسك، يمكنك أن تَشرك الآخرين فى هذا الأمر، لكن مسؤولية تحديد أهدافك واختياراتك لا تعود إلا إليك أنت فقط. ويتضمن الأمر أيضًا أن تواجه توقعات الآخرين منك، وأن تكون أقل حساسية لما يتصورونه عنك. قد يكون ذلك أصعب مما يبدو عليه فى البداية. لكنها سمة تستحق الجهد المبذول فيها.

المخاطرة الملائمة

يتضمن ذلك أن تكون قادرًا على المخاطرة. يركز المتسمون بهذه السمة بشكل أكبر على ما يجب إحرازه وتحقيقه وليس على ما سيضطرون لفقده وخسارته. لقد تعلم "رينولدز برايس Reynolds Price " وهو مؤلف العديد من الكتب الخيالية وله كذلك بعض المؤلفات التى كتبها عن مرضه الخطير (مثل كتابه: "و كأنها حياة جديدة تمامًا") اتخاذ هذا المنحى عندما أصيب بالمرض. ومثل العديدين غيره الذين نجحوا فى استخدامه، لم يتخذ "برايس" مهامًا أكبر مما يمكنه تحمله. لكنه تعلم أن يكون واقعيًا، وأن يقدِّر العواقب ومن ثَمَّ، يضع اختياراته بناء على جملة هذه العوامل.

الواقعيــــة

يتسم الأشخاص الناجحون بواقعية التفكير، دون الانحــدار نحــو التشــاؤم أو التفاؤل الزائد. إنهم لا يهدفون إلى الأعلى جدًا ولا إلى الأقل جدًا. وهم يُقيلون أنفسهم من عثراتها إذا أصابهم فشل. ويقيِّمون ما يمكنهم فعله بشكل جيد فى المحاولة القادمة. ولا يتوقع أيًا منهم أن ينجح فى السباق ما لم يكن قد حاز تدريبًا منتظمًا.

التوجه نحو الحاضر

الأفراد الناجحون لا ينغمسون فى الماضى الذى يعتبرونه "تاريخًا". فهم نشطون دائمًا فى وضع خطط واقعية للمستقبل وكيف يودّ الفرد منهم أن يكون. وهم يختبرون مدى إمكانية تحول هذه الخطط إلى حقائق على أرض الواقع من خلال تجربتها فى الوقت الحاضر.

التركيز على الممكنات

يركز الفرد الناجح على ما يمكنه تحقيقه بدلاً من الحديث المستمر عن المشكلات. إنه غالبًا ما ينشغل بالتفكير فى الحلول، ويطور الخطط التى تمكنه من تحقيق تحدياته. مما يجعل حياته تبدو له مثل تحدٍ مشوقٍ مثير.

الجهد فى سبيل النجاح

يملك الأشخاص الناجحون القدرة على العمل فى سبيل النجاح حتى عندما تعيقهم موانع كبرى عن تحقيقه، كالألم أو المرض الشديد. إنهم يدركون أن الأمل

وحده لا يكفى، وليسوا مضطرين للاعتماد على الأمل ليحثهم على التصرف. يركزون على النظام ومهارات الحياة بدلاً من التركيز على الخوف والفشل. وتكون الأخطاء بالنسبة لهم بمثابة محفزات للتعلم أكثر من كونها دوافع نحو اليأس.

ملخص

لا يمكنك أن تحيا مع الألم المزمن إلا إذا استطعت استعادة الثقة - الثقة فى نفسك وفى الآخرين وفى المستقبل أيضًا- لقد راجع هذا الدرس بعض الدروس المبكرة وحدد عددًا من الأساليب الأخرى لاستعادة الثقة بالنفس. عندما تشعر بهبوط الهمة أو بعض اليأس، أعد قراءة هذا الدرس مرة أخرى، لعلك تكتسب بعض الثقة.

أنشطة قد تساعد

أنشطة إجبارية

١ – اكتب مشكلتين كنت تعانى منهما مؤخرًا

(١)____

(٢)____

الآن، استخدم الخطوات المدرجة فى الشكل (٨–١) للعمل على حل هاتين المشكلتين. اكتب الخطوات واستجابتك فى كراستك الخاصة.

ضع حلَّك المقترح موضع التنفيذ، وقم بتقييم ما الذى تم بشكل صائب وما الذى تم على نحو خطأ. تأكد من مكافأة نفسك على المحاولة، حتَى وإن كانت النتيجة أقل مما كنت تأمله.

٢– فكر فى أحد الخلافات أو المشادات التى مررت بها مؤخرًا، واشترك معك فيها شخص آخر. استخدم نفس خطوات حل المشكلة التى استعنت بها فى السؤال السابق، واكتب ما فعلته فى كراستك.

٣– إذا لم تكن ذا شخصية توكيدية، أعد قراءة الجزء الخاص بالتوكيدية. حاول أن تقول "لا" لشخص لا تشعر معه بالأمان. ثم وبتزايد ونمو قدرتك على الثقة فى ذاتك، أبدًا فى قولها للأشخاص الذين يضغطون عليك.

أنشطة اختيارية

٤– انظر إلى السؤال التالى، فى أى درجات التقبل ترى نفسك اليوم؟

- تنكر أن هناك أمرًا ما خطأ.

- تتمرد.
- تشعر باليأس والإحباط
- تشعر بالاستعداد لتجربة حلول لمشكلاتك.
- تقبل وضعك وكيانك على ما أنت عليه الآن.

الفصل التاسع

أن تصهر كل ذلك فى بوتقة واحدة

لاتخف من الحياة

آمن أنها تستحق أن تحياها

وسيجعلها إيمانك كذلك.

ويليام جيمس William James

ربما كنت تتصور قبل أن تبدأ هذا الكتاب أن ألمك ما هو إلا نتاج بعض التلف الفيزيقى بجسدك. ولقد حاولنا أن نؤكد على أن العوامل الجسدية متضمنة بالتأكيد فى الألم. ولكن كما رأيت بتقدم الدروس، هناك العديد من العوامل الأخرى التى تسهم فى ألمك وفى تأثيره على وظائفك الجسمانية والانفعالية.

لقد قمنا فى هذا الدرس بجمع كل السلوكيات والتصورات الجديدة التى تقاسمناها معك عبر دروس الكتاب. وأضفنا إليها المزيد، مثل: تأثير الماضى على الحاضر والمشكلات المتعلقة بالدافعية، والجوانب الدقيقة لعملية تحديد الأهداف. ولأن المعرفة قوة، نريد منك أن تملك أكبر قدر من القوة يمكنك امتلاكه، بما يتلاءم مع ألمك وطبيعة حياتك. كما أننا سنؤكد على أهمية الدعابة وأن تأخذ الأمور على نحو أقل جدية. كما تقول إحدى الشخصيات الكارتونية "لا تأخذ الحياة بجدية كبيرة، فهى ليست دائمة أبدًا"

بالرغم من ذلك، سوف نبدأ هذا الدرس بصورة جادة، وسيمهد إدراكك لما سنناقشه الطريق نحو منحى للحياة أقل جدية وأكثر إمتاعًا.

الألم: الماضى والحاضر والمستقبل

إن خبرتك السابقة مع الألم يمكن أن تؤثر على خبرتك الحالية بـه وعلى أفكارك ومشاعرك نحوه. إن كنت قد جربت مرة أن تترك العمل بـسبب بعض العوامل المعاكسة (مثل التسريح من العمل أو الفصل) فلن تستطيع غالبًا أن تنسى المشاعر التى انتابتك ساعتها. وحتى بعد قضاء سنوات فى عمل جديد، عندما تحدث بعض المشكلات الكبيرة، ستشعر، سواء بصورة واعية أو غير واعية، بدرجة من الاستثارة القلقة. ويبدو الأمر، كما لو كانت الذكريات عن الأحداث المُشقّة تهيئنا للشعور بالقلق فى المواقف المشابهة. إذا مررت بتجربة عملية جراحية أو عشت تجربة رهيبة تتعلق بالألم (يتضمن ذلك تلك التى تتضمن احتكاكًا ببعض المتخصصين الطبيين العديمى الحساسية) فإن بعض الأعراض العقلية (وربما الجسمانية أيضًا) تميل إلى الاستمرار والبقاء. وتكون بمثابة رسائل تذكير لك بخبرات المشقة التى مررت بها. بمعنى آخر، فأنت عندما تشعر بالألم فى اللحظة الحاضرة، فغالبًا ما يستدعى عقلك خبرات ألم سابقة لك.

إن الألم والذاكرة يسببّان تحريفًا للوقائع. إذا كان ألمك الآن حاد جدًا، فربما تستدعى ألمًا سابقًا كان أقل حدة منه. كما أنك قد تستدعى خبرة ألم شديدة وأنت تعانى من ألم حالٍ أقل حدة. وهكذا يصبح ألمك الحالى مرساة تلقى عليها حكمك حول شكل ألمك المعتاد وتوقعاتك المستقبلية له. وتبدو هذه الإدراكات كما لو كانت صحيحة، بغض النظر عن الحالة الحقيقية لألمك.

كذلك قد يؤثر ألمك الحالى على ما تتوقعه (ماذا لو زاد هذا الألم سوءًا؟) وبالتالى يسبب تحديد نشاطاتك تجنبًا له فى المستقبل. وعلى أية حالٍ فإن القلق والتوتر يؤديان كما رأينا إلى فتح بوابة الألم. لذا فمن المهم أن تستطيع التعامل مع هذه التوقعات (كما شرحنا لك فى الدرس السابع).

كما قد يكون ألمك الحالى وكأنه يخبرك بشيء عن حاضرك - هنـــا والآن. إن جسدك لا يحتجُّ دون سبب، قد يكون قدر التناغم والأمن والتوازن فـــى حياتـــك ضئيل جدًا. قد تكون العلاقة بين مصادر المجابهة والقدرة لديك (ما تملـــك القـــدرة على تحمله) وبين أحمالك (ما يلزم عليك تحمله) أكبر من قدرتك على الـــسيطرة. العديد من العوامل فى الحاضر يمكن أن تتسبب فى زيادة ألمك - مشكلات عائلية، مضايقات انفعالية، قلق، ضعف قدرة الأشخاص المؤثرين فى حياتك علـــى تفهـــم حالتك، مشكلات مادية أو فى محيط عملك أو أنشطة غير ملائمة لك، وغير ذلـــك من الأمور العديدة السابق وصفها). إن ألمك الحاضر يخبرك بضرورة اســـتعادة بناء مصادرك (بما فى ذلك قدراتك على المجابهة)

حتى تلك الخبرات من الماضى والتى لم تكن ذات صلة بـــالألم يمكنهـــا أن تؤثر على رد فعلك تجاهه. إن قوانين التعلم التى ناقشناها لا تسرى فقط على الألم الجسمانى، بل إنها تسهم أيضًا فى تشكيل سماتنا الخاصة (مثل أساليبنا المعتادة فى الحياة والتصرف). هل نحن متصلبون أم مرنون؟ هل نشعر بالراحة فـــى بعـــض الانفعالات (مثل الحزن) دون غيرها (كالغضب)؟ هل نتعامل مع انفعالاتنا بأسلوب يشبه أسلوب آبائنا أو أفراد العائلة أو غير ذلك من النماذج الإنسانية المؤثرة التـــى نقابلها؟.

نحن لا ندرك ولا نستطيع أن نتذكر إلا القدر القليل من تلك الخبرات السابقة للتعلم. ونطرد من وعينا الخبرات السيئة الضاغطة خاصة، وذاك أمر يتعلق بعملية استمرار الحياة ومواصلتها. إن العديد من الناس لا يمكنهم الألمام والإحاطة بكـــل هذا القدر من الحزن والوحدة والخوف والألم الذى نمر به عبر حياتنـــا. كمـــا أن محيط النمو السلبى والخبرات الصادمة ونماذج التوافق السيئة وغير الكفء تتـــرك نفس الأثر. فكلما زادت شدة الخبرة، وكلما زاد الألم فى الأسرة، كلما زاد التأثير.

يمكن أن يكون شعورك بأنك كشخص بالغ ليس مسموحًا لـــك بـــأن تكـــون ضعيفًا أو مريضًا، وخوفك من الاعتماد على غيرك كلها ناتجة عن الخبرات التـــى

مررت بها أثناء مراحل نموك. فمثلاً، عندما كنت طفلاً كان عليك أن تتحمل العديد من المسئوليات لكى تعيش، لذا فسيكون من الصعب عليك وأنت شخص بالغ أن تتقبل التخلى عن مهامك وتشعر بالثقة وأنت تترك المسئولية للغير. إلى أى مدى ينطبق هذا المثل على حالتك الآن؟

دعنا نفترض أنك تحملت الكثير من المسئوليات فى فترة طفولتك. فقد تجد صعوبة الآن فى طلب المساعدة. وبعد أن تؤذى نفسك بمحاولة إتمام المهام التى تفوق قدراتك تجد نفسك قائلاً "لماذا أنا بمثل هذا الغباء؟ لماذا أرغم نفسى على فعل كل شيء بمفردى؟ كان يجب على أن اطلب المساعدة". إذا كنت على وعى ودراية الآن بكل ما مر عليك فى طفولتك، فستدرك أن طريقتك فى عدم الاعتماد على الغير لها ما يفسرها. بالتأكيد كانت هناك فترة من الوقت اضطررت فيها إلى القيام بكل شيء بنفسك لكى تحافظ على استمرار حياتك وتحقيق مهامك. بتعبير مختلف، فقد كانت هناك ظروف فى الماضى تناسبت تمامًا مع نوعية خططك المستقلة فى الحياة. لكن ذلك الآن قد يسبب لك صعوبات فى حياتك.

كونك راشدًا يعنى امتلاكك للمزيد من القوة

الجيد فى هذا الأمر أنك تملك كراشد، ذى وعى ودراية أكبر، قوة أكبر لخلق الإحساس بالأمان والبيئة الممتعة التى تمكّنك من تعلم المزيد من مهارات التوافق. يفترض بعض الناس أنه "لا يمكنك أن تعلم كلبًا عجوزًا حيلاً حديثة". حتى أن بعض "الخبراء" قد أعلنوا أن شخصية الإنسان تتشكل فى عمر الثالثة. لكن الدراسات العلمية أثبتت أن البشر يمكن أن تتغير شخصياتهم عبر امتداد سنوات العمر، إن الناس قد يتغيرون حتى وهم فى التسعينيات من العمر!!

فكر كيف تسبب الألم فى تغيير شخصيتك، وهو ما حدث غالبًا بعدما أصبحت شخصًا راشدًا. لقد قال لنا العديد ممن قمنا بعلاجهم "لم أعد نفس الشخص الذى كنته عندما بدأت إصابتى بالألم". حسنًا؛ إن الألم يمكن أن يُحدث تغييرات إيجابية أيضًا.

ربما تَعرف أفرادا يدّعون عدم قدرتهم على التغيير. من الحقيقى أن يتبـــاين الناس فى درجات قابليتهم للتغير. ولكل منا تاريخه الخاص فى خبرات التعلم والتى حددت كينونته. وكما فى مكونات الحاسب الآلى فإن "المكــون الــصلب" (المــخ) متشابه بدرجة شبه موحدة بين البشر. لكن "المكون المرن" (البرامج) والتى نعنــى بها الخبرات السابقة والتفكير والمشاعر وأنماط السلوك تختلف من شخص إلى آخر إلى درجة التفرد.

أن برمجتك تتم أساسًا من خلال جيناتك وعائلتك وبيئـــة التواصـــل. وإنـــك تطور عبر سنوات نموك تفضيلاتك الخاصة وأهدافك وأسلوب تفكيرك ومشاعرك وسلوكك. إن البرامج الأساسية فى شخصيتك ورغم كونها لا تمحى بشكل تـــام، إلا أنه من الممكن أن يتم تعديلها من خلال خبرات الحياة.

العديد من الناس يكرهون فى أنفسهم أو غيرهم بعض السمات أو "البرامج". إن مدمنى الكحوليات والمدخنين الشرهين ومدمنى العقاقير ومرضى الألم المــزمن (بعكس الأشخاص الذين يصابون بالألم) قد يكرهون أشياء عديدة فـــى أنفـــسهم أو حياتهم الحالية، ولكنهم قد يشعرون بالعجز عن التغيير. ومع ذلك فإن كـــل مـــنهم مازال مضطرًا إلى تحمل المسئولية عن حياته.

وكما يؤكد المؤلف "جيمس آلان" James Allen قائلاً:

إن كلاً منا يصوغ شخصيته. ليست الظروف ولا المشكلات ولا الألم، هـــى ما يحدد إحساسنا بالسعادة ولكنه أسلوب تعاملنا مع كل تلك الأمـــور. فالـــسعادة لا تتمثل أبدًا فى الخلو من الألم أو الانشغال.

تحمل مسئولية أنماط تصرفك الخاصة

لقد اعتدت التصرف بطريقة معينة قبل أن تصاب بالألم المزمن. ثم اعتـــدت أن تتصرف بطريقة أخرى بعد الإصابة. وقد تَشَكّل كل من أسلوبى الحيـــاة هـــذين من مجموعة من العادات، جزء مما كنت عليه سابقًا أو ما أنت عليه الآن. وغالبـــا

ما يرتبط الناس بعاداتهم حتى وإن لم تكن عادات جيدة. وكما قلنا مسبقًا، فإن العادات هى أمور تشكلت أثناء مراحل محددة من حياتك، وقد يكون من الصعب عليك التخلى عنها عندما تصل إلى مرحلة حياتية أخرى.

فمثلاً، ومع بدايات البلوغ يكون من المستحب للفرد أن يعمل بجد حقيقى. وعندما يصل الفرد إلى سن التقاعد، فسيواجه - ما لم يكن قد أعد نفسه لهذه المرحلة- أيامًا شديدة الصعوبة فى حياته، كما أنه قد يسبب صعوبات لمن يعيشون معه.

يمكن للألم أن يؤدى إلى نتائج مشابهة لذلك، لذا، فنحن نركز على تغيير أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك، حتى وإن أخذك ذلك بعيدًا عن "نطاق راحتك" المعتاد. إنك إن لم تستطع التوافق بشكل بنّاء، فقد تجعل حياتك صعبة عليك وعلى من يحيطون بك.

حتى العادات الجيدة يمكن أن تصبح هدامة عندما يتم إتباعها بتصلب شديد. فمثلاً، نحن قد ركزنا على جودة فكرة توزيع العمل، داخل المنزل وخارجه، واجباتك المنزلية ونشاطاتك الجسمانية ومشاويرك الخاصة، على مدار الأسبوع. لا أن تؤديها جميعًا فى يوم واحد. إن تنظيم نشاطاتك بهذا الشكل يمكن أن يحقق لك العديد من المزايا الهامة؛ حيث ستنفذ مهامك على قدر الممكن (إن لم يكن أكثر) ولكن بقدر أقل من الضغط والجهد.

إلا أنه، إذا أصبحت تلك العادة الجيدة هى السائق وأنت الراكب، فسيغدو مجرد وضع جدول لتنظيم إيقاع النشاط أمرًا مُشكلاً عليك. فمثلاً، إذا وجدت أنه من الأفضل أن تجعل ترتيب المطبخ فى يوم السبت (بدلاً من أن تحاول تنظيم المنزل بالكامل فى هذا اليوم) وكان أحد أيام السبت لديك سيئا، فقد تشعر بأنك مضطر إلى أن ترتب المطبخ فى هذا اليوم على أية حال، وأنت تقرر ذلك ليس لأنه أمر ضرورى ولكن لأن اليوم هو السبت. أى أن عادتك أصبحت هى القائد

الفعلى لحياتك وليس حاجاتك الحقيقية. إن المرونة يجب أن تأخذ مكانًا فى الحياة جيدة التوازن.

إذا أردت تغيير العادات السيئة، فهناك بعض الاستراتيجيات المفيدة. اسأل نفسك، ما الذى تساعدك هذه العادات على الحفاظ عليه (الخوف- الكبرياء- الكمال؟). إذا كانت هذه المشاعر تجعل العمل صعبا عليك، فقم باستشارة متخصص للحصول على بعض جلسات المساعدة. وعلى كل حال، فالأمر الضار قطعا فى مسألة العادات الصعبة هو أن تمنحها مبررًا للاستمرار عندما تقول ببساطة "هذا هو أنا". إن هذا العذر سيمنحك راحة مؤقتة، لكنه سيضر بك على المدى البعيد.

الدافعية ٢٠١

وصفنا سابقًا فى هذا الكتب كيف ولماذا يجب أن نملك الدافعية لتحقيق التغيير. دعنا نطلق على هذا الموضوع مقرر عند المستوى الأول فى الدافعية أو "الدافعية ١٠١"(*). وإليك المستوى الثانى من التعلم المتعلق بهذا الأمر: "الدافعية ٢٠١".

دعنا أولاً نقوم بمراجعة سريعة. إن قدر الجهد الذى تنوى بذله لتحقيق أى هدف هو دافعيتك. وتتحدد قوة دافعيتك بما يلى:

- مدى وضوح هدفك، ما الذى تريده بالضبط.
- جاذبية هدفك، ما هى فائدته بالنسبة لك.

(*) ١٠١: إشارة إلى الرموز التى تعطى للمقررات الدراسية فى جامعات الولايات المتحدة حيث مقررات المستوى الأول تأخذ الرقم واحد على يسار الرقم ليشير إلى المستوى (١٠١)، وهكذا.

- مدى قابلية الهدف للإدراك والتحقق، هل هو ممكن وواقعى، هل يناسب حدود قدراتك الحالية.
- مستوى مهارتك، هل تملك المعرفة والمهارة اللازمين لتحقيق هدفك.
- إرادتك ونيتك على المثابرة. هل تملك الشجاعة على الاستمرار رغم الانتكاسات المحتمل حدوثها.

يقول العديد من مرضى الألم المزمن "سأفعل أى شىء لأتخلص من الألم". لكنهم فعليًا لا يملكون ما يحتاجونه لخلق التغيير. فهم عادة لا يملكون الدافعية اللازمة. إذا كنت تواجه صعوبة فى وضع دروس هذا الكتاب موضع التنفيذ، فيمكنك مراجعة القائمة السابقة لترى ما إذا كانت الدافعية تمثل مشكلة لك أم لا.

الفصول تتغير، فلتتغير أنت أيضًا

حاول الاحتفاظ بفكرة أن ما قد يمتعك اليوم أو هذا الأسبوع أو هذا الشهر قد لا يظل ممتعا لك إلى الأبد. إن الأشياء التى تجلب لنا المتعة متغيرة دائمًا. فأحيانًا قد تجلب لنا العلاقات الاجتماعية المتعة. بينما فى أوقات أخرى قد نستجلب متعة أكبر من خلال الأداءات الفردية (كممارسة الهوايات أو الصلاة أو التأمل). بعض الناس يستخدمون النشاطات الممتعة والسارة لاستجلاب الدافعية لأداء ما لا يمتعهم (مثل إجراء مكالمة مرغوبة مع صديق بعد أداء تمشية لا يرغب الفرد فى القيام بها). ولكن بعد فترة يجد الفرد أن ما تحققه له المكالمة الهاتفية غير كاف لمساعدته على تخطى حاجز صعوبة السير عندما لا يكون "راغبًا" فيه. ثم يأتى الوقت للتفكير فى وسائل جديدة لاستجلاب المسرّة. إذا كان استقبالك للشعور بالسرور والمتعة محدودا، فأنت لا تملك إلا القليل من الأمور التى يمكنها تحريك حياتك، لذا يكون من المفيد أن تجرب بانتظام من قائمة المسرات الحياتية البسيطة.

من الأساليب الأخرى لاستبقاء الدافعية أن تتزايد معارفك بمرور الوقت. لقد أكدنا طوال هذا الكتاب على كل من معرفة الغير بالألم ومعرفتك أنت شخصيًا به. وسيساعدك تحديث معارفك عن الألم عبر مصادر موثوقة عندما تشعر بالملل من برامج السيطرة على الألم.

من المفيد أيضًا أن تكتسب المعرفة فى كل المجالات للحفاظ على يقظة عقلك وحيوية اهتمامَاتك. من الأفضل أن تفعل ذلك وأنت فى غير الأيام الكئيبة والأيام السيئة لألمك، فمن الصعب أن تدفع بشخص إلى تعلم مهارات جديدة أو اكتساب قدر من المعلومات حينما يكون مسار الأمور سيئًا.

أما عندما تمر بيوم جيد وتكون أمورك على مايرام. يكون عليك البدء فى تعلم ما تودُّ تعلمه أو تحب دراسته. ومن الممكن أن تكون مشاهدة التليفزيون لفترة وجيزة باعثًا على الشعور بالاسترخاء، لكن تزايد مقادير المشاهدة يوميًا مميت للعقل والروح.

ربما، كنت دائمًا مهتمًا بمعرفة تاريخ صناعة الألحفة لكنك لم تجد الوقت الكافى أبدًا لاستكشاف ماهية الأمر. قد تكون اهتمامَاتك منصبة على تعلم الآثار ولكنك تشعر بعدم حصولك على التدريب أو الدراسة الجامعية اللازمة لفهم اهتمامَاتك واستكشافها. عليك فقط أن تبدأ من حيث أنت، وابن المعلومات والمعارف والمهارات التى ستخدمك فيما بعد كمصادر للمعرفة عندما تكون بعض المناطق الأخرى من حياتك ليست على أحسن حال.

ما الذى يمكن أن يفيدك به ذلك فى أمر الألم؟ عندما يكون قدر الألم أكبر من أن تتجنبه، يمكن أن يكون الإلهاء حليفًا شديد المساعدة لك. يجب أن تعرف هذا الحليف وتعتاد عليه حينما لا تكون فى حال ألم وذلك حتى تشعر بالراحة فى الاستعانة به وقتما تشتد حاجتك إليه.

أحيانًا تظهر مشكلات الدافعية عندما تجهل كيفية وضع الأهداف. وبالرغم من تغطيتنا لأساسيات هذا الموضوع فى الدرس الثانى من الكتاب، فهناك نقاط أدق قد تحتاج وضعها فى الاعتبار.

تفاصيل وضع الأهداف

تذكر أن كل الناس فى حاجة لأهداف طويلة الأجل وأخرى قصيرة للشعور بالنجاح. ومن المفيد لك أن تنظم توزيع أهدافك على أساس يومى وأسبوعى وشهرى ونصف سنوى وسنوى.

كما يفيدك أيضًا أن توزع هذه الأهداف على أساس الجهد وليس النتيجة، ذلك لأننا نملك التحكم فى قدر ما نبذله من جهد، فى حين لا نملك السيطرة الكافية على النتائج (بالرغم من كون بعض أنواع المجهودات تكون أكثر ارتباطًا بالنجاح عن غيرها، مثل تنظيم إيقاع الوقت).

ضع أهدافك اليومية والأسبوعية والشهرية فى مكان تطوله عيناك، مما سيذكرك باستمرار بما تسعى لأدائه. راجع أهدافك الشهرية والسنوية بشكل دورى لكى تذكر نفسك بما تعمل على إنجازه.

كما سيفيدك صنع نسخ من جداول نشاطك واسترخائك ومعدلات تطور أدائك التى أمددناك بها مع بداية دروس هذا الكتاب، حيث ستساعدك على استمرار التطور نحو تحقيق الأهداف، وهى أيضًا يمكن لصقها فى أماكن واضحة أمامك، ومعها مذكرة تحتوى على أشرطة لأداء كل شهر من الشهور، مما سيساعدك فى الحفاظ على معدل تطور تفكيرك وسلوكك.

يجد معظم الناس فائدة من صنع غلاف يحمل طابعًا شخصيًا يرتبط بهم لصحف تدوين الأنشطة أو المذكرات التى يحتفظون فيها ببيانات أهدافهم ومستويات تقدمهم، مما يمكنهم من مراجعتها بشكل منتظم. كما أن هناك العديد من أنواع المجلدات الحديثة ذات الأبعاد الثلاثية التى تسمح لك بإدخال صورة أو ما

شابه على الغلاف الخارجى يمكن تغييرها عبر الوقت وهى أدوات يسهل الحصول عليها من محلات الأدوات المكتبية.

كما ترى، فإن اقترابك من تحقيق أهدافك يزيد من دافعيتك. وستزداد بشكل أكبر عندما ترى ارتباط الأساليب المفيدة بالنتائج الإيجابية. سيساعدك الإحساس بالإنجاز (مثل الجهود المستمرة والمتصلة) على بناء تقديرك لذاتك. لقد علمنا مرضانا أن الأهداف تعمل كالمغناطيس؛ كلما كانت أقرب كلما كانت أكثر جذبًا.

ملخص

إن الألم رسول مهم. والسيطرة على الألم هى مهارة أساسية تحتاج إليها كى تفتح مغاليق ألمك، وأن تنجح برغم هذا الألم. وهذا بكل بساطة هو ما يدور حوله كتابنا بالكامل.

ربما يكون بعضكم قد قرأ هذا الكتاب دون أن يؤدى أيًا من التدريبات الملحقة بالدروس، وهذا أمر مقبول حتى الآن. فقد لا يلائمك التغيير الآن. وربما تحتاج إلى العودة لهذا الكتاب فى وقت لاحق تكون فيه أكثر تهيؤا واستعدادا. لكن عليك بالاحتفاظ بهذا الكتاب فى مكان آمن، حيث سنبقى هناك، لنعمل معك عندما تشعر بأنك قادر على أن تفعل ذلك.

ربما يكون البعض الآخر قد عمل على هذا الكتاب بجد ومثابرة. ربما تكون قد لاحظت التغييرات فى أفكارك ومشاعرك وسلوكك فى المقام الأول وفى خبرتك بالألم ثانيًا. بالنسبة لهؤلاء القراء، نحن نقدم لهم درسًا أخيرًا حول الحفاظ على التغيرات الإيجابية التى حققوها باتباع دروس هذا الكتاب.

كما يعلم معظم من يقومون بأداء برامج تنظيم تناول الطعام، تكون الكيلوجرامات الأولى أسهل فى التخلص منها مقارنة بالتالية عليها، بينما يكون الحفاظ على الوزن المطلوب أصعب من فقد الوزن فى حد ذاته. لذا، فنحن نرجوك ألا تتجاوز عن الفصل التالى فهو لا يقل أهمية عن سابقيه.

أنشطة قد تساعد

أنشطة إجبارية

١. **فكر فى إحدى عاداتك التى كان من الصعب عليك تغييرها،** ثم اذكر بعض الطرق التى تساعدك على شحذ دافعيتك كما وصفنا فى هذا الكتاب. اختر واحدًا أو اثنين وحاول تجربتهم لمدة ستة أسابيع على الأقل (يحتاج الأمر إلى ستة أسابيع على الأقل لتغيير إحدى العادات الأصيلة لدى الفرد). فى نهاية هذه الفترة، سجّل فى كراستك كيف ولماذا نجحت فى تحقيق هذا التغيير.

٢. **إذا كنت من القراء الذين لم يؤدوا أيًا من الأنشطة حتى الآن، حاول أن تعرف لماذا كان ذلك.** هل تمر بفترة شديدة الصعوبة عليك، لكنك سوف تعمل على تنفيذ هذه الأنشطة بمجرد أن تستطيع التقاط أنفاسك؟ هل تميل إلى وضع نفسك فى ذيل قائمة أولوياتك وربما تحتاج إلى إعادة التفكير فى هذا الأمر؟ هل تميل إلى التسويف وتحتاج إلى معالجة هذا الأمر؟ أم أنك واحد من الشخصيات الكاريكاتيرية التى يتم تخييرها بين الدخول فى باب اسمه "السعادة" أو آخر اسمه "القراءة عن السعادة"، فهل تود اختيار البديل الثانى؟ لو كنت كذلك، فاضحك قليلاً على نفسك وعد إلى النشاطات منذ بداية الدرس الأول.

٣. **إذا كنت قد اكتشفت مشكلات معينة متعلقة بماضيك قد تشكل عاملاً إضافيًا فى الصعوبة التى تواجهها فى أداء هذا البرنامج، فاكتب عنها فى كراستك.** إذا كنت لا تزال تعانى المشكلات، فاستعن ببعض

الاستشارات قصيرة الأمد من معالج تألفه، للعمل على السيطرة على الألم، وكذلك المشكلات العامة فى الماضى والتى تؤثر على حاضرك.

أنشطة اختيارية

٤. اختر واحدًا أو اثنين من مختارات القراءة أو تلك البرامج المسموعة المدرجة بالقائمة الملحقة بنهاية هذا الكتاب، احصل عليها إما من خلال المكتبات أو اطلبها من بائع الكتب فى مدينتك، أو عبر شبكة المعلومات الدولية"الإنترنت".

الدرس العاشر

أهمية الحفاظ على التقدم
والتعامل مع الانتكاسات

التغير عملية، وليس حدثًا مُفردًا

يعتمد النجاح فى التعامل مع الألم على قدرة الفرد علـى التـأقلم وتحقيـق التغيرات المطلوبة. وبالنسبة للألم المزمن، رأينا أن التغيرات قد تكون ضـرورية فيما يتعلق بكل أمور الحياة، أنشطتك اليومية، عادات الراحة، طريقة تفكيرك فـى الألم، وطريقة انتمائك للآخرين، وغير ذلك الكثير.

فى هذا الدرس، نركز على الحفاظ على ما تحقق مـن تقـدم، وتلـك هـى الخطوة الأخيرة فى برنامج السيطرة على الألم. كمـا نراجـع المبـادئ الثلاثـة الأساسية والأهم فى السيطرة على الألم. كذلك نناقش كيف أن الانتكاسـات التـى تحدث بشكل دورى هى أمر طبيعى، رغم أننا نساعدك على أن تمر بأقـل عـدد ممكن من مرات الانتكاس.

المبادئ الثلاثة الأهم فى السيطرة على الألم

المبدأ الأول: استجلاب المزيد من الأنشطة الجسمانية أو التدريبات لحياتك

يحدث انخفاض الألم عندما تكون قادرًا بشكل مسئول على تحقيق درجة من النشاط الجسمانى بالرغم من حدوث بعض الألم غير المريح. يمكن للتدريبات التى تقوم بها فى حدود ما تسمح به قدراتك أن تكون مفيدة علـى الجـانبين الجـسمانى

والعقلى. يكمن سر النجاح فى هذا الأمر فى أن تكون منتظمًا فى نشاطك ومثـابرًا عليه. لقد علَّمَنا مرضانا أنهم إذا وضعوا جدولاً والتزموا بأدائه، فغالبًا ما يشعرون تدريجيًا بانخفاض الألم وتناقص حدته.

المبدأ الثانى: التأكد من الحصول على قدر كافٍ من الاسترخاء

يحدث انخفاض الألم عندما تكون قادرًا على الاسترخاء برغم الألـم. فـلا يمكن جمع التقبل والسكينة مع الصراعات والتوترات. لقد علَّمَنا مرضانا أن تحقيق التوازن بين النشاط والراحة وإيجاد وقت يومى للاسترخاء والمتـعة هـى أمـور لا غنى عنها لتحقيق السيطرة على الألم.

المبدأ الثالث: استجلاب المزيد من التسلية والمتعة إلى حياتك

يحتاج الألم إلى وجود منافس له. ويتمثل ذلك فى التسلية التى تساعدك على تحويل انتباهك إلى أمور حياتك التى تسير على ما يرام، أو تلك التى تخلق الفرص المناسبة لتحقيق جودة الحياة لك على الصعيدين العقلى والانفعالى. إن ذلك يبدل من وضع الأمور داخل إطار حياتك؛ حيث ينتقل الألم من مركز الصدارة إلى الخلفية، وتتقدم حياتك لتحتل الصدارة بعد أن كانت مهملة فى خلفية الألم. لقد علمَنا مرضانا أن الملل والوقوع فى أسر حياة لا يمكن تغييرها هو بمثابة حجر عثر فى طريـق نجاحك فى السيطرة على الألم. يجد أغلب الناس أن المبدأين الأولين هما الأسـهل (لاحظ أننا لم نقل سهل) فى التطبيق، حيث يتسبب المبدأ الثالث فى أحداث المشاكل للعديد من الناس. إليك حالة "فرويد".

واجه "فرويد" مشكلات حادة مع الألم عندما توفيت زوجته، كان قادرًا بالكاد على تقديم الرعاية الأساسية لأبنائه الثلاثة. وفى إحدى الأمسيات طلب منه ولده أن

يساعده فى إتمام مشروع مدرسى، فدفعه "فرويد" بعيدًا عنه بقسوة، حيث كان غارقًا فى الألم والإحساس بالضياع. لكن ولده ألح فى طلبه. وتحت وطأة الإحساس بالتقصير والذنب جرّاء عجزه عن توجيه القدر الكافى من الاهتمام لأبنائه، قرر "فرويد" أن يحاول المساهمة فى إكمال مشروع ولده المدرسى. سرعان ما اكتشف "فرويد" أن الأمر أصعب مما كان يتخيله، لذا فقد قسَّم الأمر إلى مهام منفصلة ليستطيع أداءها والسيطرة عليها. عمل "فرويد" مع ابنه لمدة نصف الساعة قبل أن يضطر الولد للذهاب إلى النوم. وعد "فرويد" ولده بالاستمرار فى العمل على المشروع. استغرق "فرويد" فى العمل حتى الثانية صباحا. شعر بعدها بشيء من الرضا. صعد "فرويد" السلم ووضع المشروع المنتهى عمله بجوار سرير ولده، لم يركز فرويد على الألم عندما كان يعمل بالمشروع، كما لم يختف الألم ولكنه تراجع إلى خلفية وعيه، ولم يعد مركز اهتمامه.

والحقيقة أنك فى حاجة لذلك التوتر الصحى الذى يُمكن تحقيقه من خلال التواصل الاجتماعى والأبداع وكذلك بالأنشطة المسلية. إن المتعة وكما تعلَّم "فرويد" يمكن أن تكون غير متوقعة، تمامًا مثل تغيرات الطقس. ما على الفرد إلا أن "يخرج من إطار" كيانه الذاتى ليجدها. إن تنمية الهوايات وتنشيط القدرات الأبداعية وتعميق التواصل الاجتماعى وممارسة اللعب والمغامرة والتحدث والضحك وحتى القراءة والكتابة يمكنها جميعًا أن تجلب إلى حياتك المتعة والتنوع.

يختلف ما هو ممتع باختلاف كل منا. فقد يجد بعضنا الرضا التام فى الأعمال الهادئة، بينما يحب البعض الآخر البقاء وسط الصخب والزحام. إذا كنت تواجه مشكلة فى هذا المبدأ المتعلق بالسيطرة على الألم، فتذكَّر أن تسعى للأنشطة التى تناسبك، على ألا تخف من تخطى حدودك من وقت لآخر. وإليك بعض النقاط الإرشادية الإضافية:

- هل تستهويك الأشياء العيانية المحددة؟ هل أنت شخص عملى؟ إن أنشطة مثل الأعمال الحرفية وإصلاح السيارات وتصميم النماذج والحياكة والنجارة هى أنشطة عملية وأبداعية فى ذات الوقت.

- هل تحب تعلم الأشياء الجديدة؟ إن أنشطة مثل لعب الشطرنج والبريدج وحل الكلمات المتقاطعة والسكرابل عادة ما تناسب الأشخاص الذين يودون تنشيط عقولهم وتعلم أشياء جديدة. كما تَعُجُّ المكتبات وشبكة الإنترنت بأغذية أخرى عديدة للعقول (كن حذرًا وأنت تستخدم الإنترنت، إذ أن بها الكثير من المواد غير المفيدة). يمكنك السفر بعين خيالك إلى مسافات بعيدة، لتستكشف مناطق لا تعرفها، وقد تعود فى الزمن إلى الوراء لتتعرف على الحضارات القديمة، وذلك كله من خلال مشاركة عظماء الكتاب فى أفكارهم. يمكنك أن تغوص بنفسك فى ما لا يمكن حصره من الموضوعات والتخصصات وخاصة عندما تكون أقل قدرة على مواصلة النشاط الجسمانى. إن أثرّاء العقل يمكن أن يكون مضادًا قويًا للشعور بالألم.

- هل لديك اهتمامّات فنية؟ تعد نشاطات مثل الرسم والتلوين والموسيقى والدراما والأدب أمثلة على الاهتمامّات الفنية. لست مضطرًا إلى أن "تبدع" فعليًا لكى تكون شخصًا مبدعًا. يمكنك ببساطة الاستمتاع بأبداعات الآخرين. أن تكون فنانًا يتضمن أن تكون ممارسًا وكذلك متذوقًا لأشكال الفنون. إذا لم تكن مهتمًا بمثل هذه النوعية من الأنشطة مسبقًا، فحاول أن تفتح لها عقلك. حاول تجربة مجالات مختلفة، وهنا تحضرنا المقولة الشهيرة "ما لا نعرفه لا نحبه".

- هل تهتم بالأنشطة الاجتماعية؟ إن التطوع للمساهمة فى مختلف المهام، وعضوية النوادى والجماعات ذات الاهتمامّات الخاصة وما شابه، تعد جميعًا أمثلة للمتعة قد تتوافق معها إذا منحت نفسك الفرصة لتجربتها.

إذا كنت تملك موهبة فى التنظيم والتطوع للنوادى الخدمية والأحزاب السياسية والجماعات ذات النشاط الفعّال وما إلى ذلك، فإن لديك فرصة سانحة لتحقيق المتعة من خلال فعل ما تُجيد فعله. أهم أمر هو أن تكون حياتك دائمًا حافلة بالناس وأن تتعرف على الجديدين منهم باستمرار. إن كان التجول حول المدينة أمر يشق عليك، فيمكنك كتابة الرسائل أو الاتصال الهاتفى لتقترح على الغير زيارتك، فالناس غالبًا ما لا يرجحون زيارة الغير دون دعوة. خذ المبادرة فى أيامك الجيدة وستجد فيما بعد وحتى فى الأيام السيئة أن الأنشطة الاجتماعية سبب فى إشعارك بالراحة.

هل تحب التعامل مع الأرقام؟ هنا تتضمن الأنشطة تكوين مجموعات من المقتنيات (طوابع، عملات، إلخ..)، أو تحمل مسئولية الأمور المّادية لجماعة تهمك، والمشاركة أو المساعدة فى أحد النوادى الاستثمارية أو ما إلى ذلك.

- لديك اهتمام بالطبيعة؟ هل تهتم بكل ما هو حى يعيش وينمو؟ قد تختار بذل بعض الجهد فى أعمال البستنة المنزلية أو تحتفظ بحوض سمك أومكان لتربية الحيوانات الأليفة الصغيرة terrarium. يمكنك تربية طائر أو قطة (و لكن ليس الاثنين معًا) مع إمكانية مزج أنشطة الصيد وتربية الحيوانات ودراسة النظام البيئى بشكل متداخل معًا.

أدرجنا لك فى شكل (١٠-١) بعض الأمثلة الإضافية للأنشطة المختلفة التى اقترحها علينا مرضانا. لكن ذلك لا يعنى النظر إليها على كونها القائمة الكاملة للأنشطة المشوقة؛ فربما تملك أنت بعض الأفكار الممتعة الأخرى والتى لم تكن قد عبرت بخاطرنا من الأساس.

شكل (١٠-١) قائمة جزئية بالأنشطة السارة والممتعة

الهوايات

- الأعمال الفنية
- صناعة الفخار والسيراميك
- الأشغال وأعمال الإبرة
- التصوير
- الطبخ
- أعمال الخشب والنجارة
- إصلاح المواتير والساعات
- كتابة الشعر والمسرحيات والقصص القصيرة
- تعلم الغناء وممارسته
- العزف على أحد الآلات الموسيقية
- بدء تكوين مجموعات من المقتنيات (طوابع، عملات، إلخ..)
- العمل في الحديقة أو مع النباتات المنزلية
- الانضمام لجماعة تشاركك اهتماماتك
- زيارة أحد المتاحف أو المعارض الفنية

أنشطة مسلية

- مشاهدة التلفزيون
- الاستماع للراديو/ المسجل/ الأشرطة أو الأسطوانات
- زيارة السينما أو المسرح
- الذهاب إلى حديقة الحيوانات أو الأسماك
- حضور المناسبات الرياضية والسباقات
- الذهاب إلى حفلات وعروض الباليه

أنشطة اجتماعية

- قضاء الوقت مع الأبناء والأحفاد وأبناء الإخوة والأخوات
- مراسلة الأصدقاء والاتصال بهم
- تناول الغداء مع أفراد العائلة أو مع صديق
- زيارة صديق أو أحد الجيران
- دعوة صديق أو جار لزيارتك
- الذهاب إلى دور العبادة
- الإعداد لحفلة أو عشاء للأصدقاء
- ارتياد النادي
- الانضمام لإحدى جماعات المساندة الذاتية مثل الجمعية الأمريكية للألم المزمن
- الذهاب إلى بار أو فندق
- حضور حفلة أو القيام بنزهة
- لعب الورق أو الشطرنج

أنشطة تعليمية	
قراءة الكتب/ المسرحيات/ الشعر/ المجلات/ القصص القصيرة	حضور صف دراسى فى مكان يسعدك الذهاب إليه. تعلم لغة جديدة
قراءة الإنجيل أو القرآن أو الكتب الدينية	البحث وجمع معلومات عن أحد الموضوعات التى تستهويك عن طريق
حضور محاضرة فى مكان تسعدك زيارته	زيارة المكتبات أو البحث على شبكة الإنترنت
أنشطة إضافية	
رعاية أحد الحيوانات الأليفة	الاعتناء بشعرك
القيام برحلة فى الأرياف	قضاء بعض الوقت خارج المنزل
القيام بجولة قصيرة أو ممتدة	إعادة ترتيب الأشياء داخل منزلك
التسوق فى المولات أو المحال التى تفضلها	صناعة بعض الأطعمة سواء لإهدائها أو بيعها
إعداد بعض الأطعمة والمثلجات والمعلبات	تناول وجبة فى مطعم
شراء شىء لك أو لغيرك	التخييم
مشاهدة الناس فى إحدى الحدائق أو المولات	الصلاة والدعاء
	السير فى الغابات أو الجبال أو بجوار البحر أو البحيرة
الذهاب إلى النادى أو الساونا	الذهاب للصيد
تعلم شىء جديد	مشاهدة الطيور
التحدث فى الهاتف	كتابة الخطابات
مشاهدة الطيور والحيوانات	التمشية
لعب إحدى اللعبات الجماعية (سكرابل- مونوبولى)	الذهاب إلى أحد معارض السيارات
لعب تنس الطاولة	أداء بعض الأعمال التطوعية

بدء مشروع جديد	السفر مع جماعة
الذهاب إلى الملاهي	تدريس شيء ما لأحد الأشخاص
الاستماع لصوت الطبيعة	نسخ أوراق برنامج علاج الألم للآخرين
إجراء حوار لطيف	الذهاب فى نزهة فى الطبيعة

أنشطة أخرى: الآن اكتب من خلال تصورك الخاص عددا آخر من الأنشطة التى تكون قد خطرت بذهنك.

ربما تكون العديد من الأنشطة التى أدرجناها غير مثيرة لك شخصيًا. لكن المهم هو أن تكون لك قائمة بالأنشطة التى تمتعك، وأن تستطيع المفاضلة والاختيار من بينها كل يوم.

إجمالاً، عندما تكون غير قادر على أداء المزيد مما يعد "نشاطك العادى" فستشعر غالبًا بفراغ فى حياتك. وإذا لم يكن لديك شيء ممتع يملأ فراغ هذا النشاط، فإن المشاعر السلبية كالشعور بعدم الاستقرار والاكتئاب والحزن سرعان ما ستملؤه. يستحق الأمر أحيانًا هزة عنيفة للتحرر من مثل تلك الانفعالات. بعدها، يمكن أن تجد مصادر غير متوقعة للطاقة والقوة. توضح حالة "إلين" كيف حدث ذلك لأحد مرضانا. نحن نتمنى ألا تنتظر حتى يحدث هذا الأمر لكى تبدأ الاستمتاع بحياتك وبالقوة والموهبة التى تمتلكها وأنت ربما لا تعرف.

شاركت "إلين" فى برنامجنا للتعامل مع الألم وكان من المنتظر أن تتحسن حالتها. لكنها ظلت رغم ذلك عالقة فى أسر الألم. ولا يهم ما الذى حاولت القيام به، فقد شعرت بأن حالتها بالغة السوء. لقد غدت المسافات التى تستطيع سيرها أقصر، واضطرت لاستخدام العكازات والكرسى المتحرك لقضاء حوائجها الضرورية.

بعد عدة أشهر من بدء استخدامها لبرنامجنا، أصيب ابنها فى حادث سير خطير. لقد كان ولدها داعمًا حقيقيًا لها فى أوقاتها الصعبة، والآن أصبح هو فى حاجة للمساعدة. ومما فاجأها وفاجأ من يعرفها، فقد أدت المهمة الجديدة التى ألقيت عليها والمطالب الجديدة التى أصبحت واجبة عليها إلى أن تحررت طاقات "إلين" غير المتوقعة.

ماهية وكيفية وتوقيت استمرار اندماجك فى الحياة

عندما تملك صورة واضحة عن أنواع النشاط التى تبعث فيك السرور والاستمتاع، يكون من المهم أن تملك خطة وخيارات. اسأل نفسك أسئلة محددة:

- ما الذى أود فعله؟
- كيف سأنجزه؟
- متى سأبدأ؟
- ما الذى أحتاج لفعله حتى أنخرط فى أدائه؟
- ما هى المشكلات التى قد تعوقنى؟
- ما الذى يمكننى عمله فيما يتعلق بالمشكلات التى أتوقعها أو التى قد تظهر دون توقع منى؟

من المفيد دومًا أن نخبر الآخرين بما نود فعله وأن نخطط له على أساس يومى، وأن نستجلب النصح والتشجيع من الآخرين. قم كل مساء بمراجعة تلك الأنشطة الممتعة التى تضمنها يومك. إلى أى مدى تحققت خططك؟ وهل تحتاج خططك لإعادة ضبط؟ وكيف يمكنك استجلاب السعادة إلى حياتك اليومية؟

السيطرة على النوبات المفاجئة

يمر أغلب الناس بفترات دورية من تزايد الألم، أو الأرق، أو تيبس الأعضاء صباحًا morning stiffness. هذه النوبات عارضة. وإذا استطاع الفرد السيطرة عليها، فغالبًا سيعقبها تحسن. ويكون من المهم اتخاذ توجه فعال للتعامل مع مثل هذا النوبات حال وقوعها. قد تشعر بالعناء فى البداية من كون الألم قد عاودك، أو بأنه قد أصبح أسوأ. قد تكون قلقًا من فكرة عودة الألم بكل قوته وأنه لن يتخفف عنك مرة أخرى أبدًا. وقد تشعر فى أسوأ لحظاتك بأنك قد فقدت كل شيء وبأن كل ما تعلمته عبر هذا الكتاب كان غير ذى فائدة على الإطلاق. فى اللحظات المضيئة داخل هذه النوبات قد تتذكر ما قلناه عن قانون "ميرفى" "إذا كان من الممكن أن يحدث شيء خطأ فإنه سيحدث" وتعليق زوجته على قانونه "لقد كان ميرفى شخصًا متفائلاً!".

لكن، دعنا ننظر بشكل جاد فى أسباب هذه النوبات. تحدث هذه النوبات أحيانًا بسبب عوامل غير محددة تؤدى إلى زيادة سوء الحالة. إن قضاء نهاية الأسبوع فى إنهاء كم هائل من العمل أو أداء جسمانى يتسم بالتكرارية (مثل قضاء ساعات طوال أمام الكمبيوتر) قد يتبعه قدر متزايد من سوء حالة ألمك. كذلك قد تؤدى مشاعر المشقة الانفعالية الناجمة عن صراعات مع الأهل أو الأصدقاء إلى سوء حالة الألم وعدم القدرة على النوم. كذلك أحيانًا تؤدى حالات مناخية معينة إلى نوبات انتكاس غير متوقعة. وعلى كل حال فإن تلك النوبات قد تحدث دون سبب محدد أحيانًا. وفى مثل تلك الأحوال يكون من الأفضل ألا تنفق الوقت فى التساؤل والبحث عن السبب، حيث قد يؤدى ذلك البحث فى حد ذاته إلى زيادة درجة الألم.

إذا استطعت أن تحدد بالفعل بعض الأسباب التى تؤدى إلى مضاعفة ألمك، فربما يمكنك الإقلال منها مستقبلاً، وذلك بتجنب أو تحجيم أداء بعض الأنشطة المعينة مثلاً، أو وضع خطة للتعامل مع المشادات بشكل مختلف، وما إلى ذلك.

قبل أن تهاجمك النوبة التالية، يكون أهم ما يمكنك عمله هو تطوير خطة خاصة بك تستطيع بها السيطرة على النوبات المفاجئة. فى شكل (١٠-٢) وصفنا لك خطة محددة. انتبه لكونها مجرد مثال واحد، وأنك شخص متفرد تحتاج إلى وضع خطتك الخاصة. قد يفيدك أن تنفذ خطتك مستعينا بممرضة أو طبيب أو إخصائى فى العلاج الطبيعى. ويسمى هذا الأسلوب التخطيطى "الوقاية من الانتكاس" فى مجالات عديدة، وكذلك فى مجال السيطرة على الألم.

بعد مرور النوبة المفاجئة، يكون من المهم أن ترتاح وتتعافى (لكى يكون مسار الأمر منطقيًا، امنح نفسك فترة محددة من الراحة تكون أثناءها مستمرًا فى أداء أنشطتك باستخدام مهارات تنظيم الإيقاع) كما يكون من المهم أن تراجع العوامل التى كانت ذات تأثير على الأمر. وأن تثنى على نفسك وتمنحها الراحة جزاء تحملها لذلك القدر الزائد من الألم.

شكل (١٠-٢) مثال لإحدى خطط السيطرة على نوبات الألم

- تغيير دورة النشاط - الراحة، للوصول بقدر النشاط المبذول إلى نصفه.
- إنقاص قدر التمرينات البدنية بقدر محدد، مع مراجعة الأمر مع إخصائى لتحديد القدر الذى ستقوم بإنقاصه.
- خلال ثلاثة أيام، قم بزيادة تدريجية فى مقدار النشاط الذى تمارسه حتى تعود للقدر الذى كان عليه قبل الإصابة بالنوبة المفاجئة.
- مارس تدريبات الاسترخاء والتنفس مرتين كما كان معتادًا قبل الإصابة بالنوبة.
- وسع مجال استخدامك لمهارات التوافق الأخرى فى التعامل مع الألم (الإلهاء - التصورات والأفكار الإيجابية).
- زد قدر الأنشطة التى تساعد على الاسترخاء
- أخبر عائلتك أنك تعانى نوبة ألم مفاجئة ووضح لهم كيف ستتصرف حيالها.
- أخبر الآخرين الذين يمثلون أهمية بالنسبة لك ما الذى يمكنهم عمله لمساعدتك.

لكن، ما الذى يمكننى فعله أثناء هذه النوبة المفاجئة؟ هذا سؤالٌ منطقى. أثناء إصابتك بنوبة ألم مفاجئة، يكون الاعتماد على استخدام تلك الخواص التى استطعت اكتسابها وتنميتها مثل التقبل أمرًا هامًا. إن تذكر أن الألم والعناء هما جزء لا يتجزأ من الحياة ويستحيل تجنبه بشكل تام يمكن أن يكون عاملاً مساعدًا لك. كما أن تذكر أنك لست وحدك فى عالم الألم المزمن قد يفيدك أيضًا.

تقبل الألم عندما يكون فى أقصى درجاته، ليس سهلاً على الإطلاق. لكن مرضانا قد علمونا أنهم عندما يحاولون ملاحظة الألم دون محاولة تغييره يكون شعورهم أفضل من المغالاة فى محاولة السيطرة عليه. لقد أخبرونا أنه من الأفضل أن يلاحظوا أفكارهم ومشاعرهم من أن يتصرفوا بشكل مندفع نتيجة ألمهم. كما علمونا أن التقبل قد لا يؤدى إلى خفض درجة الألم، لكنه يساعد فى خفض درجة المعاناة منه.

ربما تكون قد سمعت القول المأثور "الألم ضرورة، لكن المعاناة اختيار". إن الألم والمعاناة ليسا نفس الشىء. الألم هو الضرر الجسمانى الذى نشعر به. بينما تقع المعاناة عندما تحدث نفسك بأكاذيب تتعلق بأمر ألمك (مثل: إنه لن ينتهى أبدًا). وعندما تعامل نفسك بعنف لإصابتك بالألم. عندما تلوم الغير الذين ليس لك أن تلومهم على ألمك. أو عندما تحاول السيطرة على الأشخاص والأماكن والأشياء التى لا تملك السيطرة عليها فعليًا. أحيانًا يكون الألم أمرًا لا يمكن تجنبه، وتأتى المعاناة من عدم تقبل هذا الألم والمشاعر المرتبطة به. كما تحدث المعاناة أيضًا عندما ننسى أن فى الحياة أشياء أخرى كثيرة يمكن أن نحيا فيها غير الألم الحاد. وتنخفض المعاناة عن طريق الاندماج فى الأنشطة الممتعة التى تهدئ حواسك وتشبعها، كالاستماع إلى الموسيقى أو تمسيد حيوان أليف أو مشاهدة عرض تليفزيونى يجلب لك الشعور بالاسترخاء والهدوء، أو إشعال شمعة ذات رائحة محببة لك وتناول كوب من عصيرك المفضل أو المثلجات التى تحبها، ممارسة التدليك (حتى تدليك القدمين يمكن أن يشعرك بمتعة كبيرة).

عندما ترى أنك وضعت خطة السيطرة على نوبات الألم المفاجئة موضع التنفيذ، وأنك تستطيع استجلاب الراحة والتناغم والمتعة أيضًا مرة أخرى إلى حياتك، عندها تكون على دراية بكيفية تقبل الحياة باختلاف أحوالها المتباينة. حيث لا تكون المعاناة ملازمة بالضرورة للإصابة بالألم. وحينئذ يكون قد استجيب للدعاء الذى بدأنا به هذا الكتاب "اللهم امنحنى القدرة على **تقبل** الأشياء التى لا أستطيع تغييرها و**الشجاعة** لتغيير ما أستطيع تغييره و**الحكمة** لأعرف الفرق بين هذه وتلك"

كلمة فى الختام

إن استثمارك للوقت والجهد فى هذا البرنامج للسيطرة على الألم والتزامك الشخصى بجودة حياتك قد صنعت منك شخصًا غير الذى كُنته فى أول مرة قابلتنا على صفحات هذا الكتاب. وبغض النظر عن النوبات المفاجئة الحدوث والانتكاسات وغير ذلك من التحديات غير المتوقعة، فإن ما قمت بإتمامه هنا يعد إنجازًا لا ينكر.

إننا نشجعك على أن تراجع الدروس بشكل دورى، لأنك قد تجد دائمًا شيئًا جديدًا فى كل مرة تقرأ أحدها. لقد تشاركنا معًا فى قدر هائل من المعلومات، ونتمنى أن تخبرنا لنتعلم منك ما الذى أفلح معك وما الذى لم يفلح. تذكر أننا جميعًا فى هذا الأمر معًا (و هناك واجب فى نهاية هذا الدرس أيضًا).

لقد أدرجنا قائمة بالنقاط الأساسية لهذا البرنامج للسيطرة على النفس. ربما تود نسخه ووضعه فى موقع يمكنك رؤيته مرارًا، الأمر الذى سيجعله بمثابة رسالة تذكير متجددة لك.

نقاط أساسية للتذكر

- انتبه للخرافات الخاطئة المتعلقة بالألم.
- الألم ليس علامة صادقة على الإصابة
- عدم وجود إصابة أو مرض لا يعنى أن ألمك غير حقيقى، كل ألم هو ألم حقيقى.
- يجب أن تأخذ ألمك على محمل الجد
- ليس بالضرورة أن يكون لكل مرض دواء، "اقطع الشك باليقين" ليست أسلوباً مفيدًا لعلاج الألم المزمن.
- الجرح والضرر ليسا هما نفس الشيء.
- إذا أصابك الألم لفترة طويلة، فإن لديك الكثير مما يمكنك فعله حيال ذلك، فأنت لست عاجزًا
- اعرف حدودك، وازن بين المبالغة فى النشاط وقلة النشاط حتى تعرف المستوى المناسب لك.
- أنت شخص ولست مريضًا.
- ضع خطة للنشاط المنتظم، والذى يتزايد بالتدريج حتى تصل إلى المستوى الأنسب لك. اثبت عليها. احتفظ بتصوير بيانى تسجل فيه مقدار نشاطك.
- حركها أو افقدها، تحرك بذكاء أكثر وليس بقوة أكبر.
- ضبط الإيقاع فى أداء النشاط وبذل الطاقة هو أمر مهم. وكذلك تحقيق التوازن بين النشاط والراحة (الاسترخاء).

- حقق جدولاً منتظمًا للنوم.
- مارس تدريبات الاسترخاء والتنفس المنظم بشكل يومى.
- زد مقدار الأنشطة الممتعة لك.
- تواصل مع أشخاص مؤثرين فيك، واعتمد فى ذلك على المشاركة وليس قراءة الأفكار.
- كن على دراية بقوانين التعلم ودور الانتباه والتوقع والخوف فى الأمر.
- الأفكار والمشاعر والسلوك والجسم كلها أشياء متصلة بعضها بالبعض الآخر، يمكن لبوابة الألم أن تُفتح بواسطة أى منهم.
- استبدل أفكارك المؤلمة بأخرى واقعية.
- حدد "احتياجاتك" وتجنب استبدادية "يجب أن ويلزم أن"
- تقبل ذاتك وحدودك واعلم أن كيانك الجديد قد يختلف عن القديم، ولكنه ليس أسوأ منه.
- كافئ نفسك على أساس الجهد وليس فقط عند إحراز النتائج.
- تقبل الانتكاسات والتراجعات والأيام السيئة، لكن لا تدع أيًا منها يهزمك.

كن نفسك، وتصرف حسب طبيعتك، وهذا سيمكنك من العناية بذاتك على نحو جيد.

أنشطة قد تساعد

١- ضع ثلاث خطط

أ- خطة لكى تغدو أكثر نشاطًا بشكل منتظم بمرور الوقت (حدد: ماذا ومتى وأين وكم ولكم من الوقت)

___

___

ب- خطة لاستجلاب المزيد من المتعة والاسترخاء إلى حياتك (حدد: مـــاذا ومتى وأين وكم ولكم من الوقت)

___

___

ج- خطة للتعامل مع النوبات غير المتوقعة (مثل خطتك لمنع الانتكاسات)، ادرج فيها السمات والمهارات والتقنيات التى يمكنك استخدامها. كن محددًا بقـــدر ما تستطيع. ضعها بمكان ظاهر مما يمكنك من النظر إليها وقتما تريد.

___

___

٢- ضع جدولاً للمراجعة مع نفسك فيما يخص أمر ألمـــك. اتبـــع الأفكـــار حسب ترتيباتك. سجل معدلات أدائك على المقاييس التالية.

١- قم بتقدير معدل شعورك بالألم **فى اللحظة الحالية**.

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا يوجد ألم						ألم شديد جدًا

٢- بشكل عام **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى تداخل الألم فى أدائــك لأنشطتك اليومية؟

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

لم يتداخل تداخل تام

٣- بشكل عام **خلال الأسبوع الماضـــى** إلى أى مدى غيَّر الألم من إحساسك بالرضا والإشباع اللذين تشعر بهما خـــلال مـــشاركتك فـــى مناســـبة اجتماعية أو أى من الأنشطة الترويحية؟

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

لا تغير تغير تام

٤- فى المتوسط و**خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى وصلت حدة ألمك؟

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

ليس حادًا حدة قصوى

٥- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أية درجة شعرت بقدرتك على التعامل الجيد مع مشكلاتك؟

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

لم أستطع بالمرة تعامل جيد جدًا

٦- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى كنت قادرًا على التواؤم ومواجهـــة المواقف الضاغطة فى حياتك؟

صفر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

غير قادر بالمرة قادر تمامًا

٧- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى كانت درجة شعور بعدم الاستقرار؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لم أكن حادًا على الإطلاق						حاد تمامًا

٨- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى شعرت بالتوتر والقلق؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لم أكن قلقًا و لا متوترًا						فى منتهى القلق والتوتر

الآن، عد إلى تسجيلاتك التى وضعتها بعد الدرسين الأول والخامس، وسجل فى الفراغات التالية الأرقام التى أقررت بها سابقًا فى كل مرة من المرتين.

١- قم بتقدير معدل شعورك بالألم **فى اللحظة الحالية**.

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا يوجد ألم						ألم شديد جدًا

بعد الدرس الأول	بعد الدرس الخامس	الآن
------	------	------

٢- بشكل عام **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى تداخل الألم فى أدائك لأنشطتك اليومية؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لم يتداخل						تداخل تام

بعد الدرس الأول	بعد الدرس الخامس	الآن
------	------	------

٣- بشكل عام **خلال الأسبوع الماضـــى** إلى أى مدى غيَّر الألم من إحساسك بالرضا والإشباع اللذين تشعر بهما خـــلال مـــشاركتك فـــى مناســـبة اجتماعية أو أى من الأنشطة الترويحية؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لا تغير						تغير تام

بعد الدرس الأول	بعد الدرس الخامس	الآن
------	------	-----

٤- فى المتوسط و**خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى وصلت حدة ألمك؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
ليس حادًا						حدة قصوى

بعد الدرس الأول	بعد الدرس الخامس	الآن
------	------	------

٥- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أية درجة شعرت بقدرتك على التعامل الجيد مع مشكلاتك؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لم أستطع بالمرة						تعامل جيد جدًا

بعد الدرس الأول	بعد الدرس الخامس	الآن
------	------	------

٦- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى كنت قادرًا على التواؤم ومواجهـــة المواقف الضاغطة فى حياتك؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
غير قادر بالمرة						قادر تمامًا

بعد الدرس الأول ------ بعد الدرس الخامس ------ الآن ------

٧- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى كنت شاعرًا بعد الاستقرار؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
كنت هادئًا						شعور كبير بعدم الاستقرار

بعد الدرس الأول ------ بعد الدرس الخامس ------ الآن ------

٨- **خلال الأسبوع الماضى** إلى أى مدى شعرت بالتوتر و القلق؟

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦
لم أكن قلقًا و لا متوترًا						فى منتهى القلق و التوتر

بعد الدرس الأول ------ بعد الدرس الخامس ------ الآن ------

هل انخفضت هذه الأرقام، أم بقيت على حالها، هل تذبذبت أم ارتفعت؟ إذا كانت قد انخفضت فذلك أمر رائع. لكن إذا كانت قد تذبذبت أو ارتفعت فإن الأمر يستحق منك أن تبذل الجهد لتحدد أى العوامل قد تكون هى ما أثّر فى نتائجك على هذا النحو. تذكر أن تفكر فى سلوكك و أفكارك ومشاعرك أثناء كل أسبوع قمت فيه بتسجيل ألمك و استجاباتك له.

تم بحمد الله

قراءات إضافية

Lesson 1: Becoming Your Own Pain Management Expert

Melzack, R., & Wall, P. D. (1982). *The challenge of pain.* New York: Basic Books.

Lesson 2: Activity, Rest, and Pacing

Bliss, E. C. (1978). *Getting things done.* Bantam Books: New York.

Christy, D., & Sarafconn, C. A. (1990). *Pacing yourself: Steps to helping save your energy.* Bloomington, IL: Cheever Publishing.

Inkeles, G., & Schencke, I. (1994). *Ergonomic living: How to create a user-friendly home and office.* New York: Simon and Schuster.

Hage, M. (1992). *The back pain book.* Atlanta, GA: Peachtree Publishers.

Lycholat, T. (1995). *The complete book of stretching,* Ramsbury Marlborough, England: Crowood.

Oliver, J. (1994). *Back-care: An illustrated guide.* Boston: Butterworth-Heinenman.

Ornstein, R., & Sobel, D. (1989). *Healthy pleasures.* Reading, MA: Addison-Wesley.

Reynolds, D. K. (2002). *A handbook for constructive living.* Honolulu: University of Hawaii Press.

Rippe, J., & Ann Ward, A. (1989). *Rockport's complete book of fitness and walking.* New York: Prentice-Hall.

Ryan, M. J. (2003). *The power of patience.* New York: Random House.

Schaef, A. W. (1990). *Meditations for women who do too much.* San Francisco: Harper.

Wilson, A. (1994). *Are you sitting comfortably? A self-help guide for sufferers of back pain, neck strain, headaches, RSI, and other health problems.* London: Optima.

Lesson 3: Learning to Relax

Achtenberg, J., Dossey, B., & Kolkneier, L. (1994). *Rituals of healing. Using imagery for health and wellness.* New York: Bantam Books.

Benson, H. (1976). *The relaxation response.* New York: William Morrow.

Casey, K. (2001). *Each day a new beginning: A meditation book and journal for self-reflection.* Center City, MN: Hazelden.

Davis, M., Eshelman, E., & McKay, M. (1995). *The relaxation and stress reduction workbook* (4th ed.). Oakland, CA: New Harbinger.

Fanning, P. (1994). *Visualization for change* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger.

Gates, R., & Kenison, K. (2002). *Meditations from the mat: Daily reflections on the path of yoga.* New York: Random House.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living.* New York, Delta Books.

Ruhnke, A., & Wurzburger, A. (1995). *Body wisdom: Simple massage and relaxation techniques for busy people.* Boston: Charles Tuttle.

Weintraub, A. (2004). *Yoga for depression: A compassionate guide to relieve suffering through yoga.* New York: Random House.

Young, S. (1995). *Break through pain: How to relieve pain using powerful meditation techniques* [Audiotape]. Louisville, CO: Sounds True.

Young, S. (2004). *Pain relief* [Audio CD]. Louisville, CO: Sounds True.

Lesson 4: Are You Always Tired? Ways to Combat Fatigue

Baird, P. (1993). *The pyramid cookbook: Pleasures of the food guide pyramid.* New York: Henry Holt.

Catalano, E. M., et al. (1990). *Getting to sleep.* Oakland, CA: New Harbinger.

Hauri, P., & Linde, S. (1991). *No more sleepless nights.* New York: Wiley.

Jacobs, G. (1998). *Say goodnight to insomnia: The six-week, drug-free program developed at Harvard medical school.* New York: Holt.

Lamberg, L., & the American Medical Association. (1984). *Straight-talk, no-nonsense guide to better sleep.* New York: Random House.

Regestein, Q., Ritchie, D., & the editors of Consumer Reports Books. (1990). *Sleep: Problems & solutions.* Mount Vernon, NY: Consumer Union.

Somer, E. (1996). *Food & mood: The complete guide to eating well and feeling your best.* New York: Holt.

Lesson 5: Don't Let Pain Ruin Your Relationships!

Bower, S. A., & Bower, G. H. (2004). *Asserting yourself.* Reading, MA: Addison-Wesley.

Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2004). *Receiving love: Transform your relationship by letting yourself be loved.* New York: Atria Books.

Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior.* Champaign, IL: Research Press.

Lerner, H. (2001). *The dance of connection.* New York: HarperCollins.

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1995). *Messages: The communication skills book* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger.

Pennebaker, J. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in others.* New York: William Morrow.

Tannen, D. (1986). *That's not what I meant!: How conversational style makes or breaks relationships.* New York: Ballentine Books.

Tannen, D. (1990). *You just don't understand: Women and men in conversation.* New York: William Morrow.

Williams, R., & Williams, V. (1993). *Anger kills: Seventeen strategies for controlling the hostility that can harm your heart.* New York: Times Books.

Lesson 6: Changing Behavior

Armstrong, L., & Jenkins, S. (2000). *It's not about the bike.* New York: Berkley.

Bridges, W. (2003). *Managing transitions: Making the most of change.* Cambridge, MA: Perseus.

Ilardo, J., & Rothman, C. (2003). *Take a chance: Risks to grow by.* New York: MJF Books.

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1981). *Thoughts and feelings.* Richmond, CA: New Harbinger.

Nicholas, M., Molloy, A., Tonkin, L., & Beeston, L. (2000). Manage your pain. Sydney, Australia: ABC Books.

Price, R. (1994). *A whole new life.* New York: Atheneum.

Lesson 7: Changing Thoughts and Feelings

Burns, D. (1980). *Feeling good.* New York: William.

Ellis, A., & Harper, R. (1975). *A new guide to rational living.* North Hollywood, CA: Wilshire Books.

Seligman, M. (1991). *Learned optimism.* New York: Knopf.

Lesson 8: Gaining Self-Confidence

McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cogntive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem.* Oakland, CA: New Harbinger.

Taylor, S. (1999). *Living well with a hidden disability: Transcending doubt and shame and reclaiming your life.* Oakland, CA: New Harbinger.

Thorn, B. E. (2004). *Cognitive therapy for chronic pain.* New York: Guilford Press.

Lesson 9: Putting It All Together

Alberti, R. E., & Emmons, M. I. (1990). *Your perfect right: A guide to assertive living.* San Luis Obispo, CA: Impact Publications.

Brach, T. (2003). *Radical self-acceptance.* New York: Bantam.

Butler, P. (1976). *Self-assertion for women.* San Francisco: HarperCollins.

Cloud, H. (2003). *Changes that heal.* Grand Rapids, MI: Zonderman.

Lesson 10: The Importance of Maintenance and "Setbacks"

Benson, H., & Stuart, E. (1993). *The wellness book: The comprehensive guide to maintaining health and treating stress-related illness.* Secaucus, NJ: Birch Lane Press.

Cowles, J. (1993). *Pain relief! How to say "no" to acute, chronic, and cancer pain.* New York: Mastermedia.

المؤلفان فى سطور:

دينيس تيرك Dinnus C. Turk, Ph D

اشترك فى تقييم وعلاج الأمل المزمن لما يربو على ٢٥ عامًا.

أستاذ التخدير والألم ومدير مركز الأورام الليفية بجامعة واشنطن فى سياتل.

نشر له أكثر من ٣٨٠ مقالاً وبحثًا بالصحف العلمية الكتب المتخصصة بالإضافة إلى تحرير ١٢ مجلدا عن الأشكال المختلفة للألم والمرض المزمن.

مستشار الجمعية العالمية للأورام والجمعية الأمريكية للألم المزمن.

يشغل الآن منصب رئيس الجمعية الأمريكية للألم ورئيس تحرير الجريدة الطبية للألم.

فريتس وينتر Frits Winter, Ph D

يعمل فى عيادته الخاصة لعلاج الألم بالقرب من إيندهوفن فى هولندا.

شغل منصب رئيس الفرع الألمانى للجمعية العالمية لدراسة الألم ١٩٩٤ إلى ٢٠٠٢.

اشترك فى جهود السيطرة على الألم من خلال مشواره المهنى الطويل.

له العديد من كتب المساعدة الذاتية بما فى ذلك كتابه الأكثر مبيعًا "كيف تهزم الألم". وقد أصبح هذا الكتاب المصدر الأساسى فى برامج السيطرة على الألم فى المجتمع الألمانى.

يدرس حاليًا بجامعة جرونبرج فى تيلبرج فى هولندا. كما درس فى الدراسات العليا بجامعة جاكرتا وسورباجا فى إندونيسيا.

المترجمة فى سطور:

راقية جلال محمد الدويك

باحثة دكتوراه بكلية الآداب جامعة القاهرة.

حاصلة على ماجستير الآداب فى علم النفس.

المراجع فى سطور:

أ.د فيصل عبد القادر يونس

- أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة القاهرة.

- عضو المجلس القومى للصحة النفسية.

- له بحوث عديدة منشورة فى الدوريات الأجنبية والعربية فى مجالات علم النفس المرضى والصحة النفسية والتغذية والاعتماد على المخدرات.

- ترجم وراجع العديد من الكتب المتخصصة.

- مقرر لجنة علم النفس- المجلس الأعلى للثقافة.

التصحيح اللغوى: **حسن عبد الخالق**

الإشـــراف الفنى: **حســـن كامـــل**